

R E G L E S SUR LA SANTÉ, E T

SUR LES MOYENS DE PROLONGER LA VIE.

*Traduit de l'Anglois de M. CHERNE;
Docteur en Medecine, & Membre de
la Societé Royale de Londres.*

Par M. * * *

SECONDE EDITION. Révisé



A BRUXELLES,
Chez JEAN LEONARD, Libraire-Imprimeur,
rue de la Cour 1727.

AVEC APPROBATION & PRIVILEGE.



SHOUT
SHARE **IT**



P R E F A C E.



N de mes amis étant
venu l'Automne der-
nier à Bath pour y for-
tifier sa santé , me pria en
partant de lui donner quel-
ques instructions par écrit
pour le diriger dans la con-
duite de sa santé à l'avenir ,
& la maniere de maintenir ses
esprits libres & pleins , dans
les grandes affaires qui l'ocu-
pent. J'étois alors dans l'em-
barras que nous donne le
tems des Bains , & il m'é-

toit impossible de répondre à son attente aussi-tôt, que son mérite, & l'estime sincere que j'ai pour lui le demandoient. Je me crus donc obligé aussi-tôt que j'eus le loisir, de faire voir mon exactitude à obéir à ses ordres. Premièrement, je mis en ordre la plûpart de ces Règles, qui sont à la fin des Chapitres differens; mais après quelques réflexions, je crus que ce n'étoit pas avoir assez d'égard à sa capacité & à son bon goût à juger des raisons des choses, de lui prescrire des directions simples & seches dans des matieres de si grande importance. J'ajoutai

P R E F A C E.

donc les raisons Philosophiques de ces Règles, qui font le corps des chapitres mêmes,

J'ai remarqué long-tems & souvent, avec beaucoup de compassion & de regret, que plusieurs personnes très-savantes, ingénieuses, & même vertueuses, qui étant foibles & délicates (comme elle le sont ordinairement) ont souffert jusqu'à la dernière extrémité faute d'un régime de vivre convenable, & d'autres Règles générales pour la santé. Elles avoient assez de bon sens pour comprendre la force & la nécessité de semblables Règles; elles faisoient assez de cas de la

vj P R E F A C E.

fanté, & méprisoient assés les satisfactions sensuelles en comparaison des plaisirs de l'esprit, pour pouvoir & vouloir s'abstenir de tout ce qui est nuisible, se refuser les choses que leurs apétits souhai-toient, & se conformer aux Règles faites pour se main-tenir dans un degré tolerable de fanté, de contentement, & de liberté des esprits : mais ne sçachant pas comment se regler, de quoi s'abstenir, ni de quoi elles devoient user, ce qu'elles devoient s'interdi-re, ou ce qu'elles se pouvoient permettre ; elles ont souffert jusqu'aux agonies mortelles, elles qui auroient coulé leurs

P R É F A C E. vij

vies dans un contentement & un repos passable , si elles avoient été mieux dirigées & mieux instruites. C'est uniquement pour ces personnes que le Traité suivant est destiné. Les robustes , les incontinens , les amis de la bouteille , les débauchés , & les abandonnés , n'ont rien à faire ici ; leur tems n'est pas encore venu. Mais j'espère que les gens malades & les vieillards , les personnes sédentaires , & ceux qui s'appliquent à l'étude , ceux qui ont les nerfs foibles , & les Savans ; si Dieu benit ce Traité suivant , pourront se mettre en état de poursuivre leurs

viii P R E F A C E.

études & leurs emplois avec une feureté & une aplication plus grande , & cependant conserver leur fanté, la liberté des esprits plus entiere & plus long-tems. Mais je suis moralement certain , que si j'avois connu il y a trente ans, & que j'eusse été auffi convaincu de la nécessité des Règles qui sont décrites ici , que je le suis à present , j'aurois moins souffert , & la liberté des esprits auroit été plus grande que celle dont j'ai joui. Mais tout ce qui est arrivé est bon , excepté les erreurs & les fautes de nos volontés libres. Je n'ai omis aucun moyen utile que je sache

P R E F A C E. ix

pour conserver la santé & prolonger la vie , ni aucune coutume pernicieuse que je n'aye marquée ; & j'ai donné les raisons les plus claires , les plus familières , & les plus pressantes que j'ai pu pour les Règles que j'ai prescrites ici. La plûpart de mes arguments (comme il étoit nécessaire) sont tirés de l'œconomie & des fonctions animales : En les expliquant je n'y ai mêlé de subtilité qu'autant que l'état présent de la Philosophie naturelle le pouvoit permettre. Je me suis souvent contenté de faits clairs & communs pour rendre compte des aparances & des précair

x P R E F A C E.

tions qui en sont déduites ; je pouvois , selon le goût de nôtre siècle , me jeter dans les spéculations subtiles de Métaphysique ou de Mathématique ; mais je me suis contenté de philosopher *crasso modo* ; parce que nous ne serons jamais capables de faire des recherches assez parfaites des Ouvrages du Tout-puissant , pour pénétrer dans la nature interne des choses.

Dans les Règles suivantes , les raisons , & la Philosophie sur lesquelles je les fonde , je n'ai consulté que ma propre expérience , & mes Remarques sur ma constitution foible , caduque , &

P R E F A C E. xj

sur les infirmités ces autres que j'ai traitées ; de sorte que s'il y a quelque chose d'emprunté d'ailleurs , elle s'est présentée à moi comme mon propre bien. Mais j'ai abrégé ces raisons Philosophiques , autant que les autorités le permettent. Ce n'est pas que plusieurs Auteurs particuliers , & tous ceux qui ont écrit des systêmes de Physique , n'aient traité le même sujet : mais , outre que leurs Règles ne s'acordent pas souvent avec la raison , ou sont contraires à l'expérience ; ils les ont exposées dans des termes si généraux , si indéterminés, si indefinis, qu'il

xij P R E F A C E.

n'y a que peu ou point de certitude ; quand on les applique à des cas particuliers , elles manquent de l'exactitude nécessaire , & par là elles deviennent embarrassantes , ou inutiles : & enfin , quand elles viennent à donner les raisons & la Philosophie de leurs directions , ce qu'on y trouve rarement, elles n'ont point la clarté & la manière naturelle de convaincre les personnes d'esprit , les gens malades , ou délicats , & ceux qui souffrent ; choses pourtant si nécessaires pour les rendre de bonne humeur & pour les porter à souffrir des contraintes si severes : je crois

P R E F A C E. xiiij

que c'est la partie la plus difficile d'un Ouvrage, tel que celui-ci ; & j'ai fait ce que j'ai pu pour qu'elle ne manquât point ici.

Je ne sçai pas quel sort ni quel succès aura cet Ouvrage ; aussi n'en suis-je que médiocrement en peine, étant persuadé que le dessein est juste, le sujet important, & l'exécution la meilleure que mon tems, ma capacité, & ma santé me l'ont permis, & ne pouvant pas supporter le travail qu'il y auroit à beaucoup polir & finir un Ouvrage. J'ai eu la précaution de ne point empieter sur le ressort du Medecin, mais je n'ai

xiv P R E F A C E.

rien celé de ce que mon savoir me pouvoit suggerer pour diriger le malade , de la meilleure maniere que j'ai pu , pour conſerver ſa ſanté & prolonger ſa vie : & je ne me ſuis point ſervi de lumieres fauſſes & trompeuſes pour l'égarer , ou pour le tourmenter ſans neceſſité.

S'il étoit poſſible que quelqu'un pût ſe choquer de mon Ouvrage , ce ne pourroient être que mes Confreres les Medecins , pour avoir tâché de diminuer la matiere des maladies. Mais d'attribuer une pareille choſe à des Savans & à des Meſſieurs elevés dans les Arts liberaux , ce ſe-

P R E F A C E. xv

roit une reflexion très-maligne , très-injuste , & très-indigne ; Ainsi je conclus cette Préface , n'ayant pas de plus grande ambition que ,

Nil conscire mihi , nullâ pallefcere culpâ.

Quoi que ce Traité soit composé principalement pour l'Angleterre , néanmoins comme il est fondé sur des principes généraux qui conviennent à tous les climats ; & quant à ce qu'il y a de particulier pour l'Angleterre , comme on en peut faire aisément l'aplication aux autres pays , cet Ouvrage ne peut être que très-utile par tout.



APPROBATION.

J'Ai lu par ordre de Monseigneur le Garde des Sceaux ce Manuscrit intitulé *Règles sur la santé, &c. par M. Cheyne, &c. traduit de l'Anglois.* Je l'ai trouvé excellent, très-utile par rapport à la matière qui y est traitée ; A l'égard de certains remèdes & de leurs formules, qu'on y trouve, comme l'usage n'en convient pas également à toute Nation, il faut consulter les habiles Médecins là-dessus. Fait à Paris le 25. Janvier 1725.

WINSLOW.

EXTRAIT DU PRIVILEGE.

CHARLES VI. par la grace de Dieu, Empereur, Roi de Castille, de Leon, d'Arragon, &c. a octroïé à JEAN LEONARD, de pouvoir lui seul imprimer pendant le terme de six ans, ce Livre intitulé, *Règles sur la santé, & sur les Moyens de prolonger la vie.* Défendant bien expressement à tous autres Imprimeurs & Libraires, de contrefaire ou imprimer ou vendre, en ce Pays, sous peine, &c. comme il se voit plus amplement es Lettres Patentes données à Bruxelles le 31. Janvier 1726.

Signé, D E W A H A.

REGLES



R E G L E S
SUR LA SANTÉ,
E T
SUR LES MOYENS
DE PROLONGER LA VIE.

I N T R O D U C T I O N.

§. I.

Il est plus aisé de conserver sa santé que de la recouvrer quand on l'a perdue, & de prévenir les maladies que de les guérir.



N dit communement que tout homme qui a passé quarante ans est ou Médecin ou fou : de la maniere que la plupart des gens de condition se conduisent aujourd'hui, il n'y a rien qu'ils

2 *Regles sur la Santé ,*

prodiguent plus indifféremment que la santé. La plupart des hommes sentent bien la privation de la santé, mais il en est très-peu qui sachent quand ils en jouissent. Il est cependant très-certain, qu'il est plus facile de la conserver, que de la rétablir, & de prévenir les maladies que de les guérir. Pour ce qui concerne la conservation de la santé, nous en avons le plus souvent les moyens en notre pouvoir ; il ne s'agit que de s'abstenir des choses nuisibles, & de faire un bon usage de celles qui ne le sont pas. Quant à ce qui régarde son rétablissement, les moyens en sont embarrassés & incertains, & pour les connoître, il faut que presque tous les hommes aient recours à d'autres hommes, dont ils ignorent souvent la capacité & la probité, & de la science desquels ils ne peuvent recevoir d'utilité que conditionnellement & avec incertitude. Une complexion infirmé, des nerfs originairement foibles, la connoissance des choses utiles & de celles qui sont nuisibles, connoissance acquise par une expérience qui m'a coûté bien cher, enfin une longue méditation sur les plaintes des autres, qui venoient aux Bains de Bath*,

** Ces Bains sont dans une Ville appelée Bath en Anglois, dans le Comté de Somerset, fort fréquentés des étrangers aussi-bien que de ceux du pays, & où l'Auteur demeure.*

pour prolonger la Vie. 3

ce lazareth universel, m'ont enseigné quelques moyens des plus efficaces pour conserver la santé, & pour prolonger la vie de ceux qui sont d'une complexion délicate & valétudinaire, & de ceux qui sont atteints de maladies Chroniques. J'ai cru ne pouvoir mieux employer mes heures de repos qu'à rassembler les Règles les plus générales qui se puissent prescrire sur cela, & à leur donner le plus de jour qu'il m'est possible, pour l'utilité de ceux qui peuvent en avoir besoin, & qui cependant n'ont pas eu des occasions si favorables de les apprendre.

§. 2.

*La méthode que l'Auteur suit en cet
Ouvrage, & les raisons qu'il a
eues de la choisir.*

Et afin d'en traiter avec quelque ordre & quelque suite, j'ai jugé à propos de faire des Remarques & des Réflexions sur les choses qui sont non naturelles, (peut-être les appelle-t'on de cette manière, parce que dans leur état outre-naturel elles sont extrêmement nuisibles au corps humain, ou plus probablement, parce que, toutes nécessaires qu'elles sont à la subsistance de l'homme, cependant en égard à lui, on peut les considérer comme extérieures, ou différentes des causes intérieures qui produi-

4. Règles sur la Santé ,

sent les maladies ,) à sçavoir : 1. L'air que nous respirons. , 2. Nôtre boire & nôtre manger. - 3. Les veilles & le sommeil. 4. L'exercice & le repos. 5. Nos évacuations & leurs obstructions. 6. Les passions de nos ames : & enfin , d'ajouter quelques Rémarques qui ne conviennent , au moins si naturellement , à aucun de ces Chefs. Je n'examinerai point ici de quelle maniere la Philosophie les distingue ; mais il me semble que ce sont les Chefs les plus essentiels & les plus universels auxquels on puisse rapporter les Rémarques & les Réflexions que je vais faire dans les Chapitres suivans.

§. 3.

C'est une folie que d'être trop scrupuleux sur sa santé. Il faut en avoir un soin modéré. Raisons qui le montrent.

C'est une réflexion aussi vraie qu'elle est peu ordinaire , que celui qui vit médicalement vit misérablement. La vérité est , qu'une trop grande délicatesse & trop de circonspection sur chaque petite circonstance qui peut altérer nôtre santé , est un joug & une esclavage si grand , qu'une ame généreuse & un esprit libre a peine à s'y soumettre. C'est mourir , comme dit un Poëte , de peur de mourir : & d'abandonner les devoirs justes , charitables , & même généreux

pour prolonger la Vie. §

de l'amitié, par un trop grand attachement à la santé, est une chose indigne de l'homme, & encore plus du Chrétien.

Mais d'un autre côté, abréger nos jours par l'intempérance, par des indiscretions, & par des passions criminelles; mener une vie misérable, afin de pouvoir satisfaire un goût sensuel, ou une envie brutale; se faire martyr de notre incontinence & de notre lasciveté; c'est nous dégrader de la dignité d'hommes, & refuser à l'Auteur de notre être l'hommage que nous lui devons.

Si nous ne jouissons de quelque degré de santé, nous ne pouvons nous-mêmes goûter aucun plaisir dans la vie, nous ne pouvons être utiles à nos amis, nous ne saurions profiter des bénédictions que la divine Providence répand sur notre vie, ni remplir nos devoirs; tant à l'égard du Créateur, qu'à l'égard du prochain.

Celui qui viole avec excès les règles claires & évidentes de la santé, est coupable d'une espèce d'homicide de soi-même; & persévérer dans cette habitude, c'est se donner directement la mort, & par conséquent, c'est le plus grand crime qu'un homme puisse commettre contre l'Auteur de son être. En effet, c'est mépriser & faire peu de cas du plus noble présent qu'il pouvoit lui faire, je veux dire, des moyens de se rendre infiniment heureux: c'est aussi abandonner en traître le poste, où sa sagesse

6 *Regles sur la Santé ,*

l'avoit placé , & se rendre par là incapable de répondre aux desseins que sa Providence avoit sur lui. L'Auteur de la Nature, infiniment sage, a tellement ménagé les choses, que les règles les plus rémarquables pour la conservation de la vie & de la santé sont des devoirs de morale qui nous sont ordonnez , tant il est vrai , que la *Pieté* a les promesses de cette vie , aussi-bien que celles de la vie future,

Pour éviter toutes les subtilitez inutiles, j'exposerai seulement quelques règles claires & faciles à observer, que chacun peut aisément suivre, sans peine & sans contrainte.



pour prolonger la Vie. 7



CHAPITRE PREMIER.

D E L' A I R.

§. 1.

La nécessité de bien choisir l'Air, dans lequel nous avons à vivre.

L'Air étant une des choses les plus nécessaires pour la subsistance & la santé de tous les animaux, je m'étonne qu'ici en Angleterre, où l'abondance règne, & où tous les Arts qui contribuent à une vie aisée, sont poussez jusqu'au vice, on ait si peu d'égard au choix de l'Air.

§. 2.

Preuves tirées de l'expérience, par lesquelles on montre les influences de l'Air sur l'économie animale.

Il est clair, par les rémarques que l'on fait sur la saignée dans les Rhumatismes, & après que l'on s'est enrhumé, que l'Air avec ses différentes qualitez peut altérer & corrompre entierement toute la tissure du

8 *Regles sur la Santé ;*

sang & du suc animal : Les observations que l'on fait sur les Paralyties, les Vertiges, les Vapeurs, & les autres affections des Nerfs, causées par l'humidité, les mines, & le travail, sur quelques minéraux, (particulièrement sur le Mercure & l'Antimoine) font voir que l'Air qui a telles ou telles qualitez, peut causer des obstructions dans tout le système nerveux. Les Coliques, les Fluxions, les Toux, l'Asthme, & la Phtisie, causez par l'humidité, par un air nitreux & moite, nous font connoître que cet élément peut boucher & gêner les organes. La disposition de nos corps reçoit & attire l'air, qui se mêle à chaque moment de nos vies avec nos fluides ; de sorte que chaque mauvaise qualité qui se trouve dans l'air, & qui s'introduit continuellement de cette maniere, doit produire dans le tems de funestes effets sur l'économie animale. Il est donc de la dernière conséquence, que chacun prenne garde quelle sorte d'air il respire ; dans quelle sorte d'air il dort, il veille, il demeure ; quel air en un mot, il reçoit continuellement dans l'union la plus intime avec les principes de la vie. J'observerai seulement trois qualitez le l'air.



pour prolonger la Vie. 9

§. 3.

Règles qu'il faut observer dans le choix de la situation d'une maison.

Premièrement, quand les Gentilshommes veulent bâtir des Maisons de Campagne, ils ne devroient jamais ni choisir de hautes montagnes pour leur situation, ni de grands confluans de Rivières, ni le voisinage de quelques Mines considérables, ou lits de minéraux : il ne faut pas non plus que le fondement soit dans des lieux marécageux ou moussus ; mais il faut le situer ou dans une campagne découverte, ou sur le côté d'une petite éminence, à l'abri des vents du Nord & de l'Est, ou sur un terrain léger & sablonneux.

On connoîtra bien la nature du Terroir par les Plantes & les Herbes qui y croissent, ou plus sûrement encore par la nature des eaux qui en sortent, qui doivent toujours être douces, claires, légères, & sans goût. Toutes les hautes montagnes sont humides, comme l'a remarqué le Docteur Halley à sainte Helene, sur une montagne élevée, où l'humidité tomboit si continuellement pendant la nuit, qu'à tout moment il étoit obligé d'essuyer les verres de ses lunettes, lorsqu'il faisoit ses observations d'Astronomie. Les peuples qui habitent les

10 *Regles sur la Santé,*

hautes montagnes, sont obligez d'envoyer leurs meubles, en Hyver, dans les vallées, de peur qu'ils ne se pourrissent. Et il est très-ordinaire d'avoir de la pluye ou de la neige sur les Montagnes, lorsqu'en bas, les vallées sont claires, séraines, & seiches. Toutes les grandes montagnes sont des Receptacles de Mineraux, & comme des couvercles des réservoirs d'eau de pluye que ces éminences de terre enferment dans leur sein. Les nuées ne sont que de grandes toisons d'eau rarefiée, qui navigent dans l'air, & quelquefois elles ne sont pas élevées de beaucoup de toises au-dessus de la plaine; quand elles sont arrêtées & interceptées par ces hautes montagnes, elles sont comprimées & forment de la rosée ou de la pluye, qui perçant continuellement à travers les petites crévasses des montagnes tombe dans ces Bassins. De là viennent les Rivières, & les Fontaines d'eau douce. Outre cela, ces lieux montagneux, sont toujours exposez aux grands vents, qui y sont presque continuels. Pour les lieux où il y a un grand concours d'eau, il faut que l'air y soit perpétuellement humide, parce que le Soleil attire continuellement de ces eaux, des rosées & des vapeurs au travers de l'air. Les grands Receptacles de mineraux ou de mines doivent aussi nécessairement imprégner l'air de leurs qualitez relatives. Et la noirceur moussue, est un degré de putréfac-

pour prolonger la Vie. II
tion , comme le Chevalier Newton le ré-
marque.

§. 4.

*En Angleterre les vents d'Est sont très-dan-
géreux pour la santé.*

Sécondement, les vents qui sont les plus fréquens & les plus nuisibles en Angleterre, sont les vents d'Est, particulièrement les vents Nord d'Est, qui font sentir en Hyver le froid le plus pénétrant, & en Eté la chaleur la plus brulante. En Hyver ils emportent avec eux, tout le nitre des neiges du Nord & de la Scythie, des montagnes glacées, & des Mers gélées. En Eté ils soufflent avec toutes les particules de feu que leur fournit le jour continuel des lieux par où ils passent. Depuis la fin de Janvier, jusque vers la fin de May, les vents soufflent presque continuellement des points de l'Est & du Nord, si le Printems est sec; & des points du Sud & de l'Ouest, si le Printems est humide: (& l'on peut généralement prédire le tems qu'on aura au Printems par l'endroit où se placent les vents à la nouvelle Lune,) & comme nos corps attirent très-certainement l'air d'alentour, & les vapeurs des corps qui nous environnent, il sera très à propos que les personnes valetudinaires, attachées à l'étude & à la contemplation, quand le

12 . *Regles sur la Santé ;*

Printems est sec, on que les vents d'Est régnent, quittent les apartemens qui ont ces expositions, & qu'ils en prennent d'autres tournez au Midy ou au Couchant ; on bien il faut boucher les jours qui sont au Levant & au Nord, & donner rarement du jour aux Chambres qui sont de ces côtes-là ; & faire le contraire dans les saisons humides. Et si quelqu'un a été longtems en voyage, & beaucoup exposé au vent froid du Nord & de l'Est, il lui sera très-utile, en se couchant, d'avalier une écuellée d'eau de gruau chaude, ou du petit lait * de vin de montagne chauffé, comme un antidote contre les écoulemens nitreux, qui s'introduisent dans le corps par la respiration, & pour ouvrir les obstructions de la transpiration qui se fait par cette voie.

** Vin qui se tire des Montagnes d'Espagne ou de Portugal. Ce petit lait se fait avec égale partie d'eau & de lait qu'on chauffe, on y met après une seizième partie de ce vin : le tout se caille, on le passe ensuite, & le liquide qui en reste est ce que les Anglois appellent petit Lait de Vin de Montagne.*



S. 5.

Ce qu'il faut faire pour éviter les influences mal-saines du feu que l'on fait communément à Londres pendant l'Hyver.

Troisièmement , depuis le commencement de Novembre. jusque vers le commencement de Février , Londres est universellement couverte d'une fumée nitreuse & sulfurée , causée par le grand nombre des feux de charbon , par l'absence du Soleil , & par les conséquences qui s'ensuivent , & qui sont la rosée qui tombe , & les vapeurs de la nuit. Dans une saison pareille , les personnes d'une complexion délicate & foible , & celles qui sont sujettes aux maladies qui affectent les poudrons & les nerfs , doivent , ou aller en Province , ou se retirer au logis immédiatement après le Soleil couché , & chasser l'humidité par des feux chauds , & clairs , & par une agréable conversation ; il faut qu'elles se couchent de bonne heure , & qu'elles se levent à proportion plutôt le matin ; car comme l'absence du Soleil fait tomber & condenser les vapeurs sur le soir , de même son aproche les élève & les dissipe le matin. Je n'ai pas besoin d'ajouter , qu'il sera très-à-propos , que ceux qui sont valetudinaires , aient soin que leurs domestiques , leurs enfans ,

14 *Regles sur la Santé,*

ceux avec lesquels ils couchent, & tous ceux qui les aprochent, avec qui ils demeurent constamment, & dont les atmospheres se mêlent aux leurs, soient propres, sains, & nets autant que faire se pourra, & pour l'amour d'eux-mêmes, s'ils ne l'étoient pas, de les éloigner jusqu'à ce qu'ils le soient. Je n'exhorterai pas non plus à éviter les chambres moites, les lits humides, & le linge sale; ou à éloigner les ordures & les vilainies, le luxe des Anglois y a pourvu, en mettant toutes ces choses au rang des vices.

§. 6.

Comment on s'enrhume, ou comment la transpiration est arrêtée.

L'Air est un Element fluide, dans lequel les parties de toute sorte de corps nagent comme si elles étoient dans l'eau. Mais l'air differe de l'eau en ce qu'il peut être resserré dans un moindre espace, & dans un plus petit volume, comme une toison, ou par son propre poids, ou par quelqu'autre force; lequel poids ou force étant ôté, l'air recouvre d'abord son premier volume & ses dimensions, au lieu qu'il n'y a point de force qui puisse réduire l'eau dans des bornes plus étroites; c'est-à-dire, que l'air est extrêmement élastique & jaillissant, mais l'eau ne l'est point du tout.

pour prolonger la Vie. 15

Il semble cependant que les parties de l'air dévoient être plus grossières que les parties de l'eau : car l'eau passera à travers d'une vessie, & peut par force se faire un passage au travers des pores de l'or ; l'air au contraire ne fera ni l'un ni l'autre. L'air s'insinué dans les cavitez ouvertes de tous les corps des animaux, par sa vertu élastique ; & d'abord que l'enfant, qui n'avoit jamais respire auparavant, est exposé à l'air, cet élément fait monter les petites vessies, dont les poumons sont composez, dans une érection perpendiculaire sur les bronches du conduit de la respiration, par ce moyen, l'obstruction, qui provient de l'opression de ces vessicules (qui ne s'élevent que parce qu'elles sont comprimées ensemble, & se trouvent les unes sur les autres) étant en quelque façon ôtée, l'action musculaire du ventricule droit du cœur est capable de faire passer le sang à travers les poumons dans le ventricule gauche. Mais ces petites vessies, étant enflées de cette maniere par un fluide élastique, pressent, broient, & rendent les particules grossieres du sang, si proportionnées, qu'elles peuvent devenir assez petites pour circuler à travers les autres vaisseaux capillaires du corps. Cet air élastique pressant également par tout, par son poids & son ressort, ferme & bouche les écailles de l'épiderme des personnes robustes & saines, de sorte qu'il en défend l'entrée

16 *Regles sur la Santé ;*

au mélange aqueux & nitreux qu'il contient ; & de cette maniere il leur devient une espèce de bain froid , & les empêche de gagner du froid : Mais à l'égard des personnes malades, sédentaires, & attachées à l'étude , & de celles qui ont les nerfs affoiblis, dans lesquelles le ressort des couvertures & des écailles , qui défendent l'entrée des conduits de la transpiration , est foible , & qui transpirent peu, ou presque point du tout , & dont le sang est en mauvais état ; les particules nitreuses & aqueuses de l'air entrent librement & promptement par ces conduits dans le sang ; & en rompant ses globules , coagulant & fixant sa fluidité, elles empêchent entierement la transpiration , & bouchent tous les vaisseaux capillaires, les glandes de la peau , & celles des poudrons & des passages alimentaires , quand de tels corps sont long-tems exposez à un tel air : Et il est évident que l'air , qui est empeslé de telle ou de telle maniere , est capable de produire & d'engendrer tous ces désordres dans le corps. Tant que la transpiration est forte , vigoureuse, & pleine, il est impossible qu'aucun de ces désordres arrive ; parce que la force des vapeurs extérieures de la transpiration , est plus grande que la force par le moyen de laquelle ces mélanges nuisibles entrent ; à moins que le corps ne soit imprudemment exposé trop long-tems, ou
que

pour prolonger la Vie. 17

que l'action des mélanges aqueux & nitreux ne soit extrêmement violente. Il arrive de là, que ceux qui jouissent d'une pleine santé, & que ceux qui ont bû des liqueurs fortes assez copieusement, pour avoir par ce moyen une circulation & une transpiration vigoureuse, gagnent rarement ou ne gagnent presque jamais de froid. Et c'est pour cette raison que les alimens succulens & les bons vins, pris modérément, deviennent un antidote si excellent dans les maladies contagieuses & épidémiques; non-seulement parce qu'ils bannissent la peur & la crainte, mais aussi parce qu'ils rendent le cours de la transpiration si copieux & si libre, & conservent un atmosphere si active & si vive, qu'ils ne permettent à aucune vapeur nuisible ni à aucun mélange de l'air d'y entrer, mais chassent & écartent l'ennemi au loin. Mais les personnes dont les humeurs sont pesantes & visqueuses, les sucres maigres & en mauvais état, qui ne transpirent que peu ou point du tout, comme sont généralement tous les valetudinaires, les sédentaires, & ceux qui s'attachent à l'étude, mais particulièrement ceux qui sont sujets aux maladies qui affectent les nerfs, ils doivent nécessairement souffrir de ces mélanges empoisonnez qui sont dans l'air, s'ils ne les combattent avec précaution & avec soin, ou s'ils ne prennent d'abord un remède, ou un antidote quand ils

18 *Regles sur la Santé ;*

s'en trouvent empestez. Car outre que l'air entre par les conduits de la transpiration dans le sang , toutes les fois que nous mangeons , que nous bûvons , ou que nous respirons , nous recevons dans nos corps l'air qui nous environne tel qu'il est. Et quand les facultez digestives sont foibles , comme dans les personnes dont nous venons de parler , & que la quantité de l'aliment est trop grande , ou que sa qualité est trop forte pour elles , le chile est trop grossier , la matiere qui devoit transpirer est arrêtée , parce qu'elle est trop épaisse pour ces petits conduits ; & cette masse entiere , qui dans une santé ordinaire , est plus que le double des grandes évacuations , est repoussée sur les intestins , & devient comme des lances , des dards & des armes pour l'air qu'on a reçu du dehors ; qui étant ainsi aiguisé par les sels d'un aliment mal digéré , & joint à sa propre force élastique , perce les côtes des vaisseaux , entre dans les cavitez du corps , & pénètre entre les muscles & leurs membranes , & y cause avec le tems des vapeurs , y affoiblit les nerfs , y produit des maladies hypochondriques & hystériques , & toute cette noire suite de maux , qui font souffrir de pareils tempéramens. Je vais maintenant mettre en un petit nombre de Règles générales les précautions qui sont ici prescrites.

pour prolonger la Vie. 19

*Règles générales pour conserver la santé , &
pour prolonger la vie, tirées des qualitez
de l'Air.*

1. La situation la plus saine pour une maison, est de la bâtir dans une campagne découverte, ou sur le côté d'une petite éminence, sur un terrain sablonneux, l'exposer au Midi ou au Couchant, la mettre à l'abri des vents du Nord & de l'Est, l'éloigner de tout grand concours d'eau, de grandes mines ou de lits de minéraux, & où les eaux soient douces, claires, légères, sans goût & nullement âpres.

2. Les personnes d'une complexion délicate, qui couchent dans des chambres exposées aux vents du Nord ou de l'Est, doivent les changer, & en prendre d'autres qui aient jour au Midi ou au Couchant, elles feront le contraire dans les saisons humides.

3. Ceux qui ont voyagé long-tems, ou qui ont été beaucoup exposés aux vents du Nord & de l'Est, devroient, en se couchant boire quelque liqueur chaude & claire.

4. Lorsque les brouillards épais, & grossiers sont de longue durée en Hyver à Londres, les personnes d'une complexion délicate, & celles qui ont les nerfs & les poumons foibles, devroient aller en Pro-

20 *Regles sur la Santé ;*

vince, ou se tenir au Logis dans des chambres à feu, se coucher de bonne heure, & se lever de bon matin.

5. Les valetudinaires auront soin que leurs domestiques, leurs enfans, & ceux qui couchent avec eux, ou ceux qui ont affaire à eux & les aprochent continuellement, soient sains, nets, & n'ayent aucun mal ; que s'ils ne le sont pas, ils doivent les éloigner jusqu'à ce qu'ils le soient.

6. Ceux qui veulent conserver leur santé, doivent tenir leurs maisons propres & nettes, de même que leurs habits & les meubles qui conviennent à leur état.



pour prolonger la Vie. 21



CHAPITRE II.

Du Boire & du Manger.

§. I.

Pour conserver sa santé il faut proportionner la quantité & la nature de l'aliment que l'on prend ; c'est-à-dire, de ce que l'on mange & de ce que l'on boit, aux forces de la digestion.

IL seroit de la dernière consequence, pour nous conserver la santé & prolonger nos jours, que la quantité & la qualité de nôtre boire & de nôtre manger, fussent exactement réglées & justement proportionnées à nos facultez digestives. Nos corps n'exigent qu'une qualité déterminée d'alimens pour leur subsistance ; & si l'on observoit une proportion exacte entre la quantité que l'on en prend & la force de l'estomach, on se garantiroit très-probablement des maladies aiguës, & plus certainement des chroniques, & nous nous rendrions capables de vivre aussi long-tems que nos temperamens étoient originairement durables, sans beaucoup de maladies

22 *Regles sur la Santé,*

& de douleur Les sources des maladies chroniques sont premièrement la viscosité des suc, ou la trop grande étendue des particules qui les composent, & qui n'étant pas suffisamment brisées par les facultez digestives, arrêtent ou retardent la circulation : C'est aussi en second lieu la trop grande abondance des sels pleins d'âpreté & d'acrimonie, par le moyen desquels les suc même deviennent si corrosifs, qu'ils crevent les solides & qu'ils les usent. C'est en troisième lieu, un relâchement, ou manque d'une force & d'une vigueur nécessaire dans les solides mêmes. L'excès dans la quantité engendre le premier, la mauvaise qualité de notre boire & de notre manger cause le second ; & tous les deux ensemble, joints au défaut d'un travail convenable, produisent le troisième.

§. 5.

Règles générales par lesquelles les gens valedudinaires & infirmes doivent juger des différentes sortes de végétaux ou d'animaux qui servent d'alimens, & trouver ceux qui leur conviennent.

Les alimens sont ordinairement en Angleterre les substances des animaux. Les animaux mêmes, aussi-bien que les hommes, ont leurs maladies, que l'épidémie,

pour prolonger la Vie. 23

la mauvaise nourriture, l'âge, ou d'autres infirmités produisent : & ces animaux malades, ne peuvent jamais être un aliment sain & convenable aux hommes. Les animaux adultes abondent plus en sels utineux que les jeunes : leurs parties sont plus consolidées & plus compactes, parce qu'elles sont plus puissamment unies, & par conséquent plus difficiles à digérer.

Il est vrai, que la grande distinction de la bonne ou de la mauvaise qualité des différentes sortes d'animaux & des végétaux propres à la nourriture de l'homme, dépend de leur forme, de leur composition, & de leur nature originelle ; & il n'y a que la seule expérience qui puisse découvrir cela ; elle dépend aussi du goût particulier, du temperament, & des dispositions du corps de celui qui s'en nourrit. Mais nous en pouvons pourtant juger par le secours de ces trois principes, à sçavoir : Premièrement, que la force ou la foiblesse de la cohérence des particules des corps fluides, dépend de leur grandeur ou de leur petitesse ; c'est-à-dire, que les plus grandes particules sont liées plus fermement que les plus petites, parce qu'il y a plus de parties qui viennent s'unir aux grands corps qu'aux petits, & par conséquent leur union est plus grande. Sécondement, que plus la force [*Momentum*] avec laquelle deux corps se rencontrent est grande, plus leur cohéren-

24 Regles sur la Santé ,

ce est forte , & leur séparation difficile. Troisièmement, que les sels étant composés de surfaces plates, étant durs, & recouvrant leur figure dans toutes les altérations, s'attachent plus intimement que tous les autres corps ; leur surface unie fait qu'ils se touchent & qu'ils s'unissent dans un plus grand nombre de points. Leur dureté & leur figure constante les rend durables & inaltérables ; & par ce moyen ils deviennent les principes actifs, & l'origine des qualitez des corps : & quand ils sont entrez dans la sphère d'activité les uns des autres, ils s'unissent étroitement en pélotons ; tout cela rend la séparation de leurs particules originelles plus difficile. De ces trois principes je conclus, que nous pouvons en général comparer l'une avec l'autre. La facilité ou la difficulté qu'il y a à digérer ; c'est-à-dire, à rompre en petites parties les différentes sortes de végétaux & d'animaux ; & de cette maniere découvrir s'ils sont propres ou non à servir d'aliment aux personnes délicates & valetudinaires.

Aplication de ces règles, où l'on montre que les végétaux & les animaux qui viennent le plutôt en maturité, sont bien plus aisés à digérer que ceux qui ne meurent que lentement.

1. Toutes ces choses étant supposées égales, les végétaux & les animaux que vien-

pour prolonger la Vie. 25

ment les plutôt en maturité, sont d'une digestion plus légère. Ainsi les végétaux du printems, comme les asperges, les fraises, & quelque sorte de salades, sont d'une digestion plus facile, que les pommes, les poires, les pêches, & les pavies; parce qu'ils renferment moins de feu solaire; leurs parties sont unies par une chaleur plus foible; c'est-à-dire, avec moins de vitesse, & ils abondent moins en sels; on peut même dire qu'ils n'en ont presque point de gros & de fixes. Parmi les animaux, ceux qui, en un an, ou en peu d'années, viennent en maturité (& multiplient leurs espèces) comme les lièvres, les moutons, les chevreaux, les lapins, &c. ceux-là, dis-je, sont beaucoup plus tendres, & se digèrent plus vite, que les vaches, les chevaux, ou les ânes, (si ces derniers servoient d'aliment, comme ils en ont servi dans les tems de famine, &c.) Et cela pour la raison que j'ai déjà alléguée; ou parce que leurs parties sont d'une liaison moins ferme. Il est à remarquer sur les végétaux qui sont le plus long-tems à meurir, & dont conséquemment les suc participent le plus des rayons solaires, que leurs suc fermentez rendent les plus forts esprits vineux; comme les raisins, les graines de sureau, & semblables: Et pour les animaux, qui sont le plus long-tems à venir en maturité, on observe que leurs suc donnent des sels urineux des plus fetides.

26 *Regles sur la Santé ,*

2. Tout le reste étant supposé égal , plus le végétal ou l'animal est gros & grand dans son espèce , plus l'aliment qu'on en fait , est dur & difficile à digérer. Ainsi un gros oignon , une pomme , ou une poire , & un gros bœuf ou un gros mouton , sont d'une digestion plus difficile que de plus petits de la même espèce ; non-seulement , parce que leurs vaisseaux étant plus forts & plus élastiques , leurs parties se joignent avec une plus grande force ; mais aussi parce que les qualitez ont proportionnellement plus de force & d'intension dans les grands corps de la même espèce : Ainsi , les autres choses étant égales , un plus grand feu est proportionnellement plus intensivement chaud , qu'un plus petit ; & le vin qui est renfermé dans un grand vaisseau devient plus fort que celui qui est renfermé dans un petit ; & par conséquent les sucs des animaux & des végétaux d'une ample grosseur sont plus fetides que les sucs de ceux de la même espèce qui sont moins gros.

3. Les autres choses étant égales , l'aliment propre que la Nature a destiné aux animaux , est d'une digestion plus facile que les animaux mêmes ; les animaux qui se nourrissent de végétaux sont plus aisément digerez , que ceux qui se nourrissent d'animaux ; ceux qui se nourrissent de végétaux & d'animaux qui viennent le plutôt en maturité , que ceux qui se nourrissent de ceux

pour prolonger la Vie. 27

qui sont plus long-tems à mourir. Ainsi le lait & les œufs sont d'une digestion plus légère que la chair des bêtes ou des oiseaux ; les poulets & les dindons sont digerez plus vite, que les canards & les oies : & la perdrix & le faisan sont d'une plus légère digestion que la beccasse ou la beccassine ; parce que ces derniers ayant le bec long sucent seulement les sucS animaux ; & pour les raisons que j'ai déjà touchées, les bœufs & les moutons qui paissent l'herbe, sont d'une digestion plus légère que ceux que l'on nourrit dans l'étable.

4. Toutes les autres choses étant pareilles, les poissons & les animaux marins sont plus difficiles à digerer que les animaux de terre ; parce qu'ils se nourrissent généralement des autres animaux, & l'élément salé dans lequel ils vivent joint leurs parties plus intimement, les sels ayant une faculté plus forte de liaison que les autres corps. Et pour la même raison, le poisson d'eau salée est plus difficile à digerer que celui d'eau douce. Ainsi la tortuë de mer est plus difficile à digerer que la tortuë de terre ; & l'esturgeon & le turbot, que la truite ou la perche.

5. Les autres choses étant égales, les végétaux & les animaux qui ont la substance grasse, huileuse, & glutineuse, sont d'une digestion plus difficile, que ceux, qui sont d'une substance sèche, charnuë, & fibreuse : parce que les substances huileu-

28 *Regles sur la Santé,*

ses & grasses éludent la force & l'action des facultez digestives ; & leurs parties s'attirent l'une l'autre , & se lient plus fortement que les autres substances ne font , (excepté les sels) comme le Chevalier Newton * le remarque. Leurs parties molles & humides relâchent & afoiblissent la force de l'estomach ; & le gras & l'huile même est enfermé dans de petites vessies qui sont difficilement rompuës. Ainsi les noix de toutes les espèces passent à travers les boyaux sans être presque altérées : Les olives sont plus difficiles à digerer que les pois ; la viande grasse , que la maigre. La carpe, la tanche, l'anguille, & le turbot , sont d'une digestion plus difficile que le merlan, la perche, la truite, ou le merlus.

6: Toutes les autres choses étant semblables, les végétaux & les animaux, dont la substance est blanche, ou qui a quelque raport aux couleurs les plus claires , sont d'une digestion plus légère , que ceux dont la substance est plus rouge, plus brune, ou tirant sur des couleurs plus ardantes ; non-seulement parce que les parties qui réfléchissent le blanc , & les plus légères couleurs, sont moindres en volume, que celles qui réfléchissent les couleurs les plus

** Voyez la première Edition Angloise du Chevalier Newton , sur la lumiere & les couleurs.*

pour prolonger la Vie. 29

chargées* ; mais aussi parce que celles des couleurs les plus foncées abondent davantage en sels urineux. Ainsi les navets , les panais , & les patates , sont plus légères que les carotes , les chervis , & les betteraves ; les poulets , les dindons , & les lapins sont plus légers , que les canards , les oies , les beccasses , & les beccassines ; le merlan , le carrelet , la perche , & la sole , sont plus légères que le saumon , l'esturgeon , le harang , & le maquereau ; le veau , & l'agneau sont plus légers que les bêtes fauves.

7. Enfin , toutes les choses étant égales , les végétaux & les animaux d'un goût fort , piquant , aromatique , & chaud , sont plus difficiles à digérer , que ceux qui sont d'un goût plus doux , plus tendre , & plus insipide. Le haut goût vient de l'abondance des sels : L'abondance des sels suppose des animaux adultes , comme ceux qui sont longtemps à venir en maturité ; & où les sels abondent , les parties en sont plus difficiles à séparer , & à digérer. Les plantes fortes , & aromatiques reçoivent , & retiennent le plus des rayons solaires , & deviennent des esprits solides , ou des flammes fixes. Et ceux qui en usent beaucoup , avalent autant de charbons ardents , qui à la fin enflammeront les fluides & brûleront les solides.

* Voyez le même Auteur.

30 Regles sur la Santé ,

§. 3.

*Maniere de nourrir les animaux, & d'élever
les végétaux, pour les rendre plus sains &
plus propres à nôtre nourriture.*

Il est très-certain, que plus la supériorité, que les facultez digestives ont sur la nourriture, est grande, ou plus les facultez digestives ont de force, à l'égard des choses qui doivent être digerées; plus le chile fera fin, la circulation libre, & les esprits vifs & déliés; c'est-à-dire, meilleure sera la santé. Sur ces propositions générales, les personnes valetudinaires, attachées à l'étude & à la contemplation, qui voudront faire attention à leurs temperamens particuliers, pourront facilement choisir parmi les alimens particuliers de végétaux & d'animaux, ceux qui leur seront les plus convenables. Et si l'on commettoit en cela quelque erreur, il vaut mieux errer du côté le plus seur, & choisir plutôt les choses qui sont au-dessous de nos facultez digestives, que celles qui sont au-dessus. De plus, dans le choix que nous faisons des animaux pour nôtre nourriture, nous ne devons pas négliger la maniere dont on les engraisse, & celle dont on les apprête pour être servis sur nos tables. Nous ne pouvons presque avoir aux environs de Londres que de la volaille

pour prolonger la Vie. 31

engraissée, ou de la viande de bœuf & de mouton nouris dans l'étable. Il n'en faudroit pas davantage pour faire soulever le cœur, que de voir la maniere sale, maussade, & mal-propre, aussi-bien que les choses fetides, corrompues, & mal-saines, dont on les nourit. Nous n'ignorons pas qu'un usage perpetuel de vilaines choses, la grossièreté & la malpropreté des alimens corromproient les sucs, & mortifieroient la substance musculaire du corps humain. Les mêmes choses ne peuvent certainement avoir un meilleur effet dans les bêtes; ainsi la maniere dont on nourit les animaux dont nous vivons, fait de nos alimens un poison.

On peut dire la même chose des couches échauffées de nos jardins, des plantes & des végétaux qui ne viennent que par force & par artifice. Le seul moyen d'avoir une nourriture de viandes saines, est de laisser les animaux dans leur liberté naturelle, à l'air, & dans leur propre élément, de leur donner abondamment à manger, de les tenir dans une propreté convenable, de les mettre à l'abri des injures du tems, quand ils ont envie de se retirer. Je n'ajoute rien sur ce qui régarde la maniere de préparer les viandes. Les personnes valetudinaires & d'une complexion délicate, celles qui sont attachées à l'étude & à la contemplation, ou celles qui ont envie de conserver leur

32 *Regles sur la Santé ;*

santé & de prolonger leurs jours, doivent se persuader, que le simple bouilli, & le simple rôti sont assez rélévez. C'est l'intemperance qui a inventé les ragoûts, les soupes succulentes, les sauces rélévées, la pâtisserie, le fumé, le salé, & le mariné, pour donner de l'appetit contre nature, & pour augmenter un fardeau, que la nature auroit rendu d'elle-même plus que suffisant pour conserver la santé, & prolonger la vie, sans qu'il fût nécessaire d'exciter une mauvaise complexion & de piquer un palais vicié. L'abstinence, & des évacuations convenables, un travail & un exercice propre, rétabliront toujours un appetit diminué, tant qu'il y aura dans la Nature quelque force & quelque fonds pour y travailler. A peine est-il permis d'exciter l'appetit, avec le secours de la Médecine; si ce n'est quand les facultez digestives ont été gâtées & ruinées par des maladies chroniques, aiguës, & de longue durée. Et aussi-tôt que l'on est passablement rétabli, il faut laisser la nature travailler seule à son propre ouvrage; & ne se servir nullement de ce que fournit la cuisine ou la Médecine, pour réveiller ou pour augmenter l'appetit.



§. 4.

Quelle quantité d'aliment il faut prendre en général.

Ce que l'on doit ensuite considérer , c'est la quantité de l'aliment nécessaire pour entretenir la nature dans un embonpoint raisonnable, sans la surcharger ; à la vérité cela difere selon l'âge, le sexe, la nature, la force, & le pays d'où la personne est, & selon l'exercice qu'elle prend. Dans ces pays du Nord, la froideur de l'air, la force & la grande stature du peuple , demandent de plus grands secours d'alimens, que dans l'Orient & dans les pays plus chauds. Les jeunes personnes qui croissent encore, & celles d'une grande force & d'une haute taille, en exigent plus que les personnes âgées, foibles & déliées : mais tout homme, quel qu'il soit, jouïra d'une vie plus saine & plus longue en gardant une tempérance continuelle, qu'en vivant autrement. Et quelques Rémarques générales sur la quantité de vivres qu'ont pris plusieurs personnes de différentes Nations, & de différentes conditions , & avec laquelle elles ont vécu en bonne santé, & sont parvenues à un grand âge ; peuvent donner quelque secours aux personnes délicates & valetudinaires, pour régler la quantité convenable qui leur est nécessaire.

34 Regles sur la Santé ,

§. 5.

Le grand avantage d'une diète modérée & d'une nourriture simple, prouvé par l'exemple de plusieurs personnes, qui par ce moyen se sont conservez en santé jusqu'à une extrême vieillesse dans des climats chauds.

C'est une chose surprenante de lire, jusqu'à quel grand âge les Chrétiens de l'Orient, qui, pour éviter les persécutions se retirèrent dans les déserts d'Egypte & d'Arabie, vécurent en bonne santé, en se nourrissant de très-peu de chose. Cassien nous apprend, que la mesure commune pendant vingt-quatre heures, étoit autour de douze onces, ou d'une livre ; (car la livre de l'Orient n'étoit que de douze onces) avec de l'eau toute pure pour boire. Saint Antoine vécut jusqu'à 105. ans au pain & à l'eau, ajoutant seulement quelque peu d'herbes sur la fin de ses jours ; Jaques l'Hermite, 104. Arsenius le Gouverneur de l'Empereur Arcadius, 120. 65. dans le monde, & 55. dans le désert. Saint Epiphane, 115. Saint Jérôme, environ 100. Saint Simeon Stylite, 109. S. Romuald, 120. Et Louis Cornaro, noble Vénitien, après s'être en vain servi de tous les autres remèdes, de sorte qu'il désespéroit de sa vie à l'âge de 40. ans, recouvra néanmoins la

pour prolonger la Vie. 35
santé, & vécut graces à sa tempérance, près
de 100. ans.

§. 6.

Exemples semblables dans les pays froids.

Nôtre climant, comme je l'ai dit, étant au Nord, demande une plus grande quantité d'alimens, à cause de la pureté & de la froideur de l'air, qui rétreffissant les fibres, aiguise davantage l'apetit, & rend l'action de la digestion plus forte : & à raison du travail & de la force du peuple qui dépense plus d'esprits animaux, il est nécessaire que l'on mange davantage. Cependant il est étonnant de voir, dans quelle vivacité, dans quelle force, & dans quelle activité une petite quantité de nourriture, conserve, même ici, ceux qui s'y sont acoutumez. Buchanan nous apprend, qu'un certain Laurent se conserva 140. ans, par sa seule tempérance, & son travail. Spotswood fait mention d'un nommé Kentigern, qui fut après appelé saint Mongah, ou Mungo, de qui le fameux Puits en Galles tire son nom, & qui vécut 185. ans, quoi que depuis qu'il eut atteint l'usage de raison, il n'eût jamais goûté de vin, ni de liqueurs fortes, & qu'il dormît sur la dure. Mon digne ami M. Web, est encore en vie. Par la vivacité des facultez de son esprit, & par l'activité des organes de son corps, il fait voir la

36 *Regles sur la Santé ;*

grand avantage de la diète, car il ne se nourrit que de végétaux & ne boit que de l'eau.

* Le D^octeur de Croydon, en se nourrissant seulement de lait, se guérit d'une maladie, qui étoit incurable par d'autres voies ; à sçavoir, de l'Epilepsie ; & vécut en parfaite santé seize ans après, jusqu'à ce qu'un accident l'enleva de ce monde : j'ai déjà raconté de cette histoire du Lait dans mon Traité de la Goute. Un Pêcheur nommé Henri Jenkins, vécut 169. ans : sa nourriture étoit acide & grossière, comme son Historien nous l'apprend, je veux dire, simple & rafraîchissante ; & l'air où il demeurait, étoit subtil & pur ; à sçavoir, à Allerton sur Sevale dans le Comté d'York. Parr mourut seize ans plus jeune ; à sçavoir, à l'âge de 152. ans & neuf mois ; son boire, & son manger étoient de vieux fromage, du lait, du pain grossier, de la petite biere & du petit lait : Et son Historien nous dit qu'il auroit pû vivre bien plus long-tems, s'il n'avoit point changé d'air, & quitté son régime de vie, en venant d'un air pur, clair, & libre, dans l'air épais de Londres ; où après avoir vécu à la campagne d'une nourriture toujours égale, simple, & grossière, il fut reçu dans une somptueuse famille, où il étoit traité de mets délicats, & buvoit copieusement des meilleurs vins : de cette ma-

** Voyez un Essai sur les Eaux de Bath,
& sur la Goutte.*

pour prolonger la Vie. 37

niere les fonctions naturelles des parties étant surchargées, & la disposition de tout le corps entierement dérèglée, il ne pouvoit bien-tôt s'ensuivre qu'une dissolution. Le Docteur * Lister fait mention de huit personnes dans le Nord d'Angleterre, dont les plus jeunes avoient plus de 100. ans, & les plus vieux 140. Il dit, qu'il est bon de remarquer, que la nourriture de tout ce pays montagneux est excessivement grossière. Et certainement il n'y a point d'endroit dans le monde, où l'on puisse plus probablement prolonger la vie, qu'en Angleterre, & particulièrement dans ces endroits, qui ont un air libre, & un terrain sablonneux & marné, si l'on ajoûtoit à un exercice convenable, l'abstinence & des alimens simples.

* *Voyez les Mémoires de la Société Royale abrégés par Lowthorp.*

§. 7.

Détermination particuliere du poids d'alimens le plus convenable aux personnes foibles délicates, & sédentaires.

* J'ai offert ailleurs de déterminer la quantité d'alimens qui suffit pour maintenir

* *Voyez l'Essai dont on vient de faire la remarque.*

38 *Regles sur la Santé,*

un homme d'une stature ordinaire, & qui n'est attaché à aucun emploi laborieux, en santé, en vigueur & dans un embonpoint raisonnable; à sçavoir, 8. onces de viande, 12. de pain ou d'aliment végétale, & environ une pinte de vin, ou de quelque autre bonne liqueur en 24. heures. Mais il faut que les valetudinaires, & ceux qui ont des emplois sédentaires, ou qui attachent fortement leur esprit à l'étude. diminuent cette quantité, s'ils veulent conserver leur santé, & avoir l'esprit libre long-tems. Les hommes sédentaires & appliquez à l'étude, doivent nécessairement boire & manger beaucoup moins qu'ils ne feroient, s'ils étoient engagez dans une vie active. Car comme ils manquent de cet exercice qui est nécessaire à la concoction & à la transpiration, que leurs nerfs sont plus uséz par les applications d'esprits, qu'ils ne le feroient par le travail du corps, s'ils s'abandonnent trop librement à la bonne chère, il faut nécessairement que leurs sucs deviennent visqueux, & que leurs estomacs se relâchent. Il faut que celui qui veut avoir la tête libre & dégagée, ait l'estomac pur & net. C'est par la négligence de ces choses, que nous voyons tant de ces Messieurs de robe longue, hypochondres, mélancoliques & sujets aux vapeurs; l'exercice & l'abstinence en sont le seul remède.

§. 8.

Du mal que produit la réplétion & l'habitude de manger trop.

On doit attribuer à la réplétion, la plupart des maladies chroniques, les infirmités de la vieillesse & le court période de la vie des Anglois. Ceci est manifeste par ce qui suit. En effet neuf fois contre une, l'évacuation d'une sorte ou d'autre est leur remède : car non-seulement les ventouses, les saignées, les vésicatoires, les cautères, les purgations, les vomitifs & les sudorifiques sont des évacuations manifestes, ou des écoulemens qui détachent les superfluités que l'on avoit prises, mais l'abstinence même, l'exercice, les altérans, les cordiaux, les choses amères & alexipharmaques ne sont que de différens moyens de disposer les humeurs grossières à s'évacuer plus vîte par la transpiration insensible ; avant que le chyle nouveau & bien digéré, & que les sucres doux & diminuez prennent leur place pour rétablir la disposition du corps. Or il seroit bien plus aisé, de même qu'il seroit & plus sûr & plus efficace, de prévenir la nécessité de telles évacuations, que de s'y exposer. Et chacun peut dans ces cas chroniques, en évitant les grands repas, ou en s'abstenant de viandes

40 *Regles sur la Santé ;*

& de liqueurs fortes , pendant quatre ou cinq jours , perdre une livre de sang , prendre une purgation , où se faire suer , aussi efficacement que par la saignée , par les pilules ou par les bolus sodorifiques.

§. 9.

De l'usage des purgations , quand on a fait quelque excès.

C'est pourquoi je conseille à tous ces Messieurs qui menent une vie sédentaire , & qui s'appliquent à l'étude , d'user autant qu'il leur sera possible , d'abstinence , comme étant conforme à la conservation de leurs forces , & à la liberté de leurs esprits : ce qu'ils devroient faire aussi-tôt qu'ils sentent des pesanteurs , des inquiétudes , des insomnies , ou une aversion pour l'étude ; ou en diminuant la moitié de la quantité de viande & de liqueur forte qu'ils avoient coutume de prendre , jusqu'à ce qu'ils ayent recouvré leur gayeté & leur liberté ordinaire en se nourrissant entierement , pendant un tems raisonnable , de végétaux , tels que sont le fago ; le riz , & semblables ; & en buvant seulement un peu de vin bien trempé d'eau. Et s'ils ont dessein de conserver leur santé & leur temperament , & de prolonger leurs jours ; il faut , ou qu'ils fassent inviolablement maigre un

pour prolonger la Vie. 41

jour ou deux la semaine ; ou si le maigre les incommode tout-à-fait qu'ils prennent une fois la semaine , ou tous les quinze jours , ou au plus tard une fois le mois , quelque purgation domestique , qui ne les obligera , ni à faire diète , ni à garder le logis ; mais qui pourra fortifier les boiaux , & décharger les humeurs superflus. Par exemple une dose, de 6 ou 7 pillules Ecoffoites ; une demi dragme de *pilula stomachica cum Gummi* , avec trois ou quatre grains de Diagrid mêlez , une demi dragme de *Pilula Ruffi* ; deux onces de *Hiera Picera* , avec une dragme de sirop de Nerprun ; deux ou trois onces d'Elixir *salutis* ; (ou ce que je préfère à tous ceux-ci) cette préparation de Rhubarbe.

Prenez deux onces $\frac{1}{2}$ demi de la meilleure Rhubarbe en poudre ; une dragme de sel d'Absyrtbe ; une demi once d'écorce d'Orange , deux Scrupules de Muscade rapée ; une demi dragme de Cochenille. Infusez le tout pendant 48. heures sur un feu lent , dans une Quarte de véritable arrack. Coulez le , & le mettez dans une bouteille bien bouchée pour l'usage.

On peut prendre de ceci deux ou trois cueillerées , deux ou trois fois la semaine , ou quand on le jugera à propos , sans interrompre ses affaires , ou ses études : & si

42 Regles sur la Santé ,

on le trouve nécessaire , on pourra continuer d'en prendre même jusqu'à la vieillesse. Tant l'Aphorisme du vieux Verulam est vrai : *Nilil magis conducit ad Sanitatem & Longævitatē , quam crebræ & domesticæ purgationes.* Rien ne contribue davantage à conserver la santé & à prolonger la vie , que les fréquentes purgations domestiques. Et il faut nécessairement que Messieurs les gens de Robe longue , & ceux qui s'appliquent à l'étude & à la contemplation , suivent l'avis du Chevalier Scarborough , de la maniere qu'il fut donné à la Duchesse de Portsmouth : *Il vous faut moins manger , ou prendre plus d'exercice ; ou vous purger , ou être malade.*

§. 10.

Comment les gens d'étude peuvent juger s'ils mangent trop.

Ceux qui ont écrit sur la santé , ont donné plusieurs règles , par lesquelles on peut connoître quand quelqu'un a fait des excès à un repas : Je crois , que l'on n'a besoin que de cette courte règle , qui est : Si quelqu'un a bû ou mangé assez , pour se rendre incapable de remplir les devoirs de sa profession , & de s'appliquer à l'étude (après avoir été assis en repos pendant une heure pour avancer la digestion ;) il s'est surchar-

pour prolonger la Vie. 43

g^e. Je parle seulement de ceux qui, par le cours ordinaire de leurs vies, sont atachez à l'étude ; car ceux qui ont des emplois mécaniques, doivent avoir égard au corps, qui est l'autre partie du composé. Si les personnes délicates, & les Gens de Lettres vouloient suivre cette Règle, on se serviroit très-peu de Médécins & de médecines dans les cas chroniques. Ou s'ils ne vouloient seulement manger qu'une partie de viande d'animal, au grand repas, & les deux autres parties d'alimens végétales, & boire seulement de l'eau avec une cuillerée de vin, ou de la petite biero bien claire ; leurs apetits seroient une règle suffisante pour déterminer la quantité de leur boire & de leur manger. Mais la variété des mets inventez par les raffinemens de l'Art de la Cuisine, & l'excellent vin que l'on boit, après chaque morceau, la trop grande indulgence des Meres & des Nourrices à gorger les enfans, ont tellement élargi & allongé l'estomach, que pour la plupart des Gens on ne sçauroit répondre de leurs apetits. C'est une chose étrange de s'imaginer que des hommes sensuels, oisifs, & d'une complexion infirme, se croient capables de porter des fardeaux de viandes de haut goût, & de liqueurs brûlantes, sans douleur & sans préjudice de leur santé ; tandis que des hommes d'un temperament robuste, & employez aux travaux du corps,

44 *Regles sur la Santé ,*

peuvent à peine parvenir à quelque grand âge en santé & en vigueur , quoi que leur aliment soit simple , grossier , & seulement presque de végétaux.

§. II.

Comment on peut à peu près juger à l'œil de la juste quantité d'aliment qu'on doit prendre , sans s'embarasser de le peser .

Puis donc que nos apétits nous trompent , & que le poids & la mesure nous incommodent généralement tous ; il faut que nous ayons recours à une règle indépendante de nos sensations , & qui soit libre de peine & d'incommodité inutile. Pour trouver cette règle , je ne sçai rien de meilleur que de boire & de manger , pour ainsi dire , à l'œil ; c'est-à-dire , de déterminer premièrement tout , ou par poids ou par mesure , ou par des expériences & des observations particulieres , le volume ou le nombre de bouchées de viande , & le nombre de verres de liqueurs fortes , où nous nous trompons le moins ; & alors déterminer à l'œil une quantité égale en tout tems pour l'avenir : Ainsi les deux ailes d'un poulet de moyenne grandeur , ou une aile & les deux cuisses ; trois côtes d'une poitrine médiocre de mouton , deux petites tranches de l'épaule ou du gigot , en laissant à

pour prolonger la Vie. 45

part le gras & la peau ; quelque peu moins de bœuf, peuvent suffire pour la viande, au grand repas. Car la Providence nous a formés de telle maniere, que nous n'avons pas besoin de régler nos alimens, selon les proportions Mathématiques ; un peu de plus ou de moins ne fera aucune altération dans nôtre santé. Pour ce qui régarde le porc & toutes les sortes de chairs de cochon, je crois qu'on doit les interdire aux personnes valetudinaires & à celles qui s'appliquent à l'étude, comme elles l'étoient aux Juifs par un précepte que Dieu leur en avoit fait. Ce sont les plus sales des bêtes dans leur manger ; & leurs suc's sont les moins doux ; leur substance surcharge excessivement ; & ils sont les plus sujets de toutes les bêtes, à la putréfaction & aux maladies de l'épiderme : de sorte que dans les tems d'une peste, ou de quelque maladie épidémique, toutes les Nations prudentes les détruisent tous, comme les peuples du Midi détruisent les chiens enragez dans les plus grandes chaleurs ; il semble par la même raison qu'on devroit interdire l'usage des poissons aux valetudinaires. Car la plupart des poissons vivent dans un élément salé, & ne viennent seulement dans les rivières d'eau douce que pour y frayer avec plus de repos & de commodité. Ceci rend leurs parties plus fermement unies & d'une digestion plus difficile. Outre cela, comme

46 *Regles sur la Santé,*

je l'ai remarqué auparavant, ils se mangent les uns les autres, & leurs sucres abondent en un sel qui corrompt le sang, & engendre des maladies chroniques. Aussi l'on remarque toujours, que ceux, qui se nourrissent beaucoup de poisson, sont infectez du scorbut, d'éruption de peau, & d'autres maladies causées par un sang corrompu. Tout le monde se trouve plus pesant & plus alteré qu'à l'ordinaire après avoir mangé dans un repas beaucoup de poisson, quelque frais qu'il puisse être; & ordinairement on est obligé d'avoir recours à des esprits & à des liqueurs distillées, pour en faire la digestion. De sorte qu'il a passé en proverbe parmi ceux qui en mangent beaucoup dans leurs repas, que l'eau de vie est du Latin pour le poisson. D'ailleurs, c'est une observation aussi constante que certaine, qu'après un grand repas de poisson, même à midi, on ne dort jamais si bien la nuit suivante. Ce peu d'idées suffit, en gros, aux personnes valetudinaires pour déterminer à l'œil la quantité de viande solide qu'elles mangent ou qu'elles doivent manger: Car je crois que les quantitez susdites sont plutôt un peu au-dessous de huit onces qu'au dessus. Quant aux bouillons, aux soupes, & aux gelées, s'ils sont forts en jus, je les crois égales en substance & plus difficiles à digérer que le même poids de viande solide; & trois ou quatre cuillerées ordi-

pour prolonger la Vie. 47

naires, au plus, font une once en poids dans les liquides ; & environ le double des bouchées ordinaires , fait le même poids en viande solide ; car l'exactitude n'est pas nécessaire ici.

§. 12.

Le grand avantage qu'il y a de boire de l'eau pour conserver son appétit , & fortifier l'estomach , & aider la digestion.

La boisson est l'autre partie de notre nourriture. La boisson ordinaire ici en Angleterre est ou de l'eau , ou de la biere, ou du vin, ou un mélange de ces liqueurs, car on ne boit le cidre & le poiré que dans peu d'endroits, & plutôt pour le plaisir & la variété que pour l'usage ordinaire. Sans contredit, l'eau a été la première boisson, comme elle est le seul & unique fluide propre à délayer, humecter, & rafraichir, qui sont les fins de la boisson destinées par la nature ; car il n'y a dans la nature que trois autres liquides, le Mercure, la Lumiere, & l'Air, dont aucun ne convient au breuvage des hommes. L'eau est donc le plus simple dont ils puissent user : & ç'eût été un grand bonheur pour le Genre humain, que les autres liqueurs artificielles & mixtionnées n'eussent jamais été inventées. Dans mes observations, ce m'a toujours

48 *Regles sur la Santé,*

été un spectacle fort agréable de voir, avec quelle fraîcheur & quelle vigueur, ont vécu en santé, en gayeté, & en joie, jusqu'à un grand âge, ceux qui, quoi qu'ils mangeassent librement de la viande, ne bûvoient cependant rien que ce pur élément. L'eau seule est suffisante, & peut efficacement subvenir à tout ce que le besoin de boire exige. Les fortes liqueurs n'ont jamais été destinées pour l'usage ordinaire : on les gardoit autrefois (ici en Angleterre) comme les autres Médécines dans les boutiques des Apoticaire ; & les Médécins les ordonnoient, comme ils font le *Diascordium* & la *Theriaque de Venise* ; pour rafraichir ceux qui étoient fatiguez, fortifier les foibles, encourager les timides, & relèver les cœurs abatus. Et si nos gens continuent à user des liqueurs, autant vaudroit les voir s'asseoir à table autour d'un plat de *Teriaque de Venise*, ou de confectiion du *Chevalier Rawleigh*, avec une bouteille de *Cordial histerique* ; que de les voir autour d'une bisque d'*Ecrevisses*, & d'une mâchoire de bœuf, ou d'un pâté de venaison, avec une bouteille de vin de l'*Hermitage* ou de *Tockay* ; ou, ce que quelques-uns préfèrent à l'un & à l'autre de ces vins, autour d'une jatte de *Punch*. *

aussi

* *Boisson commune en Angleterre, voyez la suite.*

pour prolonger la Vie. 49

aussi ne déiesperai-je pas d'apprendre bientôt qu'on le fait, puisque le Laudanum est déjà servi dans les festins, & dans les régals. A présent le vin est devenu aussi commun que l'eau, & à peine les honnêtes gens humectent-ils leur manger avec quelque autre liqueur. Aussi voyons-nous par une expérience journaliere, que (comme les causes naturelles produisent toujours leurs propres effets) leur sang s'enflamme & produit la Goute, la Pierre, le Rheumatisme, des Fièvres chaudes, des Pleuresies, la petite Verole, ou la Rougeole, leurs coleres les portent aux querelles, au meurtre, & au blasphème : leurs sucres sont desséchés, & leurs solides brûlez & ridez. Ceux qui ont bon appetit & qui digerent bien, n'ont jamais besoin de fortes liqueurs pour fournir ce qui manque aux esprits : de telles liqueurs sont trop volatiles & fugitives pour être d'aucune solidité ou d'aucune utilité dans la vie. Deux onces de viande bien digerée produisent une plus grande quantité d'esprits, plus utiles & plus durables, que dix fois autant de liqueurs fortes, que le seul excès & la convoitise rendent nécessaires. Heureux parmi les honnêtes gens ceux que leurs peres & meres, ou l'aversion naturelle pour les liqueurs fortes, ou que la providence, ont élevé jusqu'à l'âge de maturité & de discretion, sans se servir & sans souhaiter

50 *Regles sur la Santé,*

aucune quantité un peu considerable de ces sortes de liqueurs : leurs passions ont été plus calmes, leurs sensations plus excellentes, leurs appetits moins dérèglez, & leur santé plus constante qu'aucune autre cause naturelle n'auroit pû la produire. Et mille fois heureux ceux qui continuent ce genre de vie jusqu'à leurs derniers momens. Rien n'est plus ridicule que le prétexte ordinaire que l'on allegue pour continuer de boire quantité de ces liqueurs spiritueuses ; à sçavoir, qu'on est acoustumé de boire de cette maniere, & l'on s'imaginer qu'il est dangereux de quitter cette habitude tout d'un coup. Par la même raison, il n'y auroit pas moins de danger de laisser celui qui seroit tombé dans l'eau ou dans le feu, que de l'en retirer soudainement. Car ni l'un ni l'autre de ces élemens ne le détruira pas plus certainement, avant son tems, que l'excès des liqueurs fortes. Si l'on peut supposer que la quantité des liqueurs fortes, auxquelles on a été acoustumé, est préjudiciable à la santé, & introduit des humeurs dangereuses dans la disposition du corps, le plutôt qu'on en retranche l'usage, c'est le meilleur. Dans une maladie aigüe personne ne craint de se priver de liqueurs fortes, quelque quantité qu'on en ait pû boire en tems de santé : & cependant tout changement soudain d'humeurs seroit non-seulement plus dangé-

pour prolonger la Vie. § 1

reux alors , qu'en tout autre tems ; mais aussi il arriveroit plus vite, dans de pareilles crises. Car tout le systême des fluides ; étant en fermentation, de petites altérations alors , ou de petites erreurs, ne seroient pas seulement plus fatales, mais plus claires & plus sensibles. Et si quelqu'un est en danger par un changement pareil & soudain, il ne peut pas vivre long-tems en avalant tant de poison. Mais le fait en question est faux & sans fondement. Car j'ai connu & remarqué que, de discontinuer soudainement de boire de grandes quantitez de vin, & de manger aussi beaucoup de viandes, produisoit de bons effets sur ceux qui avoient été long-tems accoutumés à l'un & à l'autre. Je suis prêt à nommer les personnes, & je n'ai jamais remarqué qu'aucune mauvaise conséquence en soit arrivée en quelque cas que ce soit. Ceux qui ont fait de continuels excès, & dont les temperamens ont été entièrement ruinez, ont vécu plus long-tems, & ont moins souffert dans leurs maladies en renonçant soudainement à l'excès : & ceux qui ont eu un fonds de santé à vivre plus long-tems, se sont mieux portez, & sont parvenus de cette maniere à leur terme. Je consens que tout homme, qui a été accoutumé à boire du vin, ou de fortes liqueurs, en boive une pinte en 24. heures, & je suis très-assuré, que cette quantité suffit pour

52 Regles sur la Santé ,

la santé , quelque forte que son habitude ait été. A la verité leurs esprits peuvent au commencement devenir foibles & languissans , faute de la chaux vive & du feu qu'on leur fournissoit. Mais , dans un cas pareil , la foiblesse des esprits n'est pas une maladie , & ceux qui la souffrent quelque tems , sont liberalement recompensez par la santé , la tranquillité , & la liberté des esprits , dont ils jouissent après : pour ne rien dire du bonheur qu'ils ont d'être délivrez de la tyrannie d'une habitude si mauvaise & si criminelle. Il suffira à ceux qui sont d'un temperament délicat , ou qui sont atachez à l'étude ou à la contemplation , de boire au grand repas trois verres d'eau avec une cuillerée de vin. Et comme le dit le Chevalier Temple , un verre pour vous-même , un autre pour vos amis , un troisiéme pour la gayeté , & un quatrième pour vos ennemis , c'est boire plus que suffisamment.

§. 13.

Mauvais effet de la fausse opinion où l'on est , qu'il faut boire copieusement du vin quand on s'est rempli de viandes.

La grande erreur que l'on commet dans cette affaire est , que la plupart des hommes s'imaginent que l'ivresse est le seul remède

pour prolonger la Vie. 53

pour la gourmandise ; & qu'un excès de vin est la guérison d'une indigestion de viande : ce qui est la chose du monde la plus fausse & la plus contraire à la nature ; c'est allumer, comme on dit, la chandelle par les deux bouts. Car, premièrement, le vin, & toutes les autres liqueurs fortes, sont aussi difficiles à digérer, & demandent autant de travail des facultez digestives, que la force nourriture elle-même. Ceci n'est pas seulement évident par rapport au personnes d'un estomach foible, mais aussi parce que les personnes saines qui ne boivent que de l'eau ou de la petite biere, pourront manger & digérer presque le double de ce qu'elles pourroient faire, si elles bûvoient des liqueurs fortes à leurs repas ; comme chacun en peut faire l'expérience, s'il le juge à propos. L'eau est le seul menstrue ou dissolvant universel, & celui qui humecte le plus seurement tous les corps propres pour l'aliment ; au contraire il y en a beaucoup que les liqueurs spiritueuses non seulement ne dissoudront pas, mais qu'elles durciront même & qu'elles rendront plus difficiles à digérer ; particulièrement les sels des corps, dans lesquels consistent leurs qualitez actives, c'est-à-dire, celles qui peuvent nuire le plus à nos temperamens. J'ai connu des hommes d'une complexion foible & délicate, qui ne pouvoient ni manger ni digérer en bûvant du vin, & qui en bû-

§4 Regles sur la Santé ,

vant au repas de l'eau commune & la buvant chaude, ont recouvré leur appetit ; la digestion s'est rétablie, ils se sont bien portez, & ont gagné de l'embonpoint. Il est vrai que les liqueurs fortes, par leur chaleur & leur aiguillon qui agit sur les organes de la digestion, en augmentant la vitesse du mouvement des fluides, & par ce moyen animant les autres fonctions animales, dissipent par une gaieté plus présente, le fardeau qui surcharge l'estomac : mais outre le préjudice qu'une telle quantité de vin fait ensuite à l'estomach & aux fluides, par sa chaleur & son inflammation, l'aliment est précipité dans le corps, sans être cuit, & y met une cause de fièvre ou d'un accès de colique, ou de quelque autre maladie chronique.

§. 14.

Mauvaises conséquences de l'usage où l'on est, de boire purs des vins qui ont beaucoup de corps ; & qu'il vaut beaucoup mieux boire un vin léger, & d'une médiocre force, ou un vin fort bien trempé d'eau.

Je remarquerai une autre erreur, qui est la passion extraordinaire que les gens au-dessus du peuple (ici en Angleterre) ont depuis peu pour les vins forts & violens : je n'en sçaurois deviner la raison, si ce n'est celle qu'apportent les plus francs, je veux

pour prolonger la Vie. 55

dire le vulgaire, en présentant de l'eau de vie à boire, que c'est afin de s'enivrer plutôt. Car certainement les vins médiocres & plus légers, enflammant moins les suc animaux, quittent plus facilement l'estomach, & donnent plus de lieu à la gaieté & à une longue conversation. L'excès qu'on en fait, cause moins de mal, & l'on y apporte plutôt remède. Mais il y a des degrés dans cette matiere. *Nemo repente fuit pessimus. Personne n'est devenu très-méchant tout d'un coup.* On commence par des vins foibles; mais l'usage & la mode les font bien-tôt quitter; ils laissent l'estomach fade & mal sain; on a recours à des vins plus forts, & encore plus forts; on s'élève par degrez plus haut, & on passe de l'Eau de vie, aux Eaux des Barbades, & aux Esprits doublement distillez; jusqu'à ce qu'enfin on ne peut rien trouver d'assez chaud. Ceux qui ont quelque-égard à leur santé & à leur vie, devroient trembler aux premières demandes qu'ils font de liqueurs si pernicieuses. On ne devroit jamais boire de ces Eaux fortes, que par l'ordre d'un Médecin, ou à l'agonie. Car quand des personnes sont parvenus à cet état, que les fortes liqueurs deviennent nécessaires à leur plaisir, & à la liberté des esprits; on peut avec justice les mettre au nombre des morts; tant par rapport au peu de tems qu'elles ont à vivre, qu'au peu de service qu'elles peuvent

56 Regles sur la Santé ,

se rendre, & au genre humain. Je ne parle pas ici de ceux qui ont actuellement un accès de Goutte, ou de Colique dans l'estomac (*Nous ne devons pas mourir de peur de mourir.* Je ne recommande pas non plus le verjus, ou les vins verds. Mais je suis bien aisé, tant par la raison que par l'expérience, que les vins légers d'une force modérée, bien meurs & de deux ou trois feuilles, sont beaucoup préférables pour la gaieté & la conversation, beaucoup plus sains pour les temperamens des hommes, & beaucoup plus propres pour la digestion, que les vins chauds & forts. On ne devroit jamais boire de vins spiritueux, forts, & pesans, sans les détremper suffisamment avec de l'eau; au moins, on ne devroit s'en servir, que comme d'Eau de vie, ou d'esprit, & comme d'un cordial. *Ad summum tria pocula sume.* Or, n'en prenez tout au plus que trois verres. Tout ce qu'il y a de plus est excès, & nous oblige d'en faire pénitence.

§. 15.

Boire, principalement des liqueurs spiritueuses, pour faire révenir les esprits dans les vapeurs, & la mélancholie, augmente le mal au lieu de le guérir.

Je n'ai pas ici dessein d'interdire les moyens innocens dont se sert pour anti-

pour prolonger la Vie. 57

mer la conversation , charmer les chagrins , augmenter l'amitié , & pour réveiller & ré-
lèver les esprits abbatus , le verre à la main
dans un repas d'amis sociables. J'approuve
même la gaieté renfermée dans des bornes
Chrétiennes , & qui n'a point de mauvaise
suite. Les personnes sobres recevront peu
de préjudice de ces sortes de petites débau-
ches , quand elles n'arrivent que rarement ,
& particulièrement quand ils les corrigent
ensuite , par une plus grande abstinence.
Mais le plus bas caractère qui soit dans la
vie , est celui d'un yvrogne. S'il n'y avoit
que les scélérats , les gens de néant & per-
dus de débauches , qui s'abandonnassent à
ces excès ; les efforts que l'on feroit pour
les en retirer , seroient aussi vains , que
ceux que l'on feroit pour arrêter une tem-
pête , ou calmer un orage. Mais à présent
que le vice est devenu épidémique : puis-
qu'il s'est glissé non-seulement parmi les
artisans & les gens de métier , mais parmi
ceux qui ont le génie le plus brillant , le
goût le plus fin & les qualitez de l'esprit
les plus accomplies ; & même , le dirai-je ,
dans la partie du genre humain la moins
corrompue , parmi des personnes du sexe
d'un esprit très-poli , & de la vertu la plus
sévere ; & ce qui est encore de plus sur-
prenant , celles mêmes , qui à tous au-
tres égards sont irréprochables , puis que ,
dis-je , les choses en sont là , il ne sera

38 *Regles sur la Santé,*

pas mal à propos de faire voir, jusqu'à l'évidence d'une démonstration, la folie aussi-bien que le désavantage d'un pareil genre de vie. Un accès de colique, ou de vapeurs, un malheur domestique, un accident, la mort d'un enfant, ou d'un ami, avec l'aide d'une femme de chambre, d'une Sage-femme, ou d'une voisine, produisent souvent les sources & les causes importantes d'un éfet si fatal. Une petite défaillance demande quelques gouttes d'esprits, qui coulent vite sous le nom de Médecine; les gouttes engendrent les petits coups; & les petits coups se produisent souvent, jusqu'à ce qu'ils deviennent sans poids & sans mesure; de sorte qu'enfin la pauvre créature souffre un vrai martyre, entre sa modestie naturelle, la grande nécessité de cacher ses demandes; & ce qu'il y a encore de plus grand, entre les moyens de les satisfaire. Ces gouttes & ces petits coups ayant engendré de plus grands & de plus rudes accès hystériques, des tremblemens, & de convulsions, produisent une nécessité ulterieure de gouttes, de petits coups, & de demi-septiers; jusqu'à ce qu'une hydropisie favorable, des convulsions, un atrophie de nerfs, ou une diarrhée colliquative, les délivre d'un état si déplorable, si une fièvre, ou une frénésie ne le fait pas. Les plus tristes réflexions se sont souvent élevées dans mon

pour prolonger la Vie. 59

esprit, quand j'ai vu que mêmes certaines personnes qui paroissent d'ailleurs vertueuses & de bon sens étoient tellement garrottées de ces chaînes & de ces fers, qu'elles les ont portez jusqu'au tombeau. Elles étoient sourdes à la raison & à la Médecine, à leur propre expérience, & même aux paroles formelles de l'Ecriture, qui dit : *Que l'ivrogne n'héritera pas le Royaume du Ciel.* Encore si ce poison charmant les guérissoit actuellement, ou adoucissoit leurs maux de tems en tems ; on pourroit dire quelque chose pour excuser la folie & la frénésie d'un pareil genre de vie. Mais au contraire il irrite toujours & augmente tous leurs symptomes & ensuite leurs souffrances, excepté quelques momens immédiatement après qu'on l'a pris ; & chaque petit coup produit la nécessité de deux autres ; pour guérir les mauvais effets du premier ; & on achète le plaisir d'une minute par plusieurs heures de peines & de misere plus grande ; outre que la maladie devient plus incurable. L'abatement d'esprit n'est pas en lui-même une maladie : outre cela il y a dans l'Art des Rémedes qui le soulageront toujours, aussi long-tems qu'il restera quelque huile dans la lampe ; & c'est en vain qu'on tâche de ressusciter un mort. L'exercice, l'abstinence, & les évacuations convenables, avec le tems & la patience, le rendront continuellement suportable, &

60 *Regles sur la Santé,*

très-souvent le guériront parfaitement. S'habituer aux petits coups de fortes liqueurs, c'est tout d'un tems abandonner le tout ; car ni le Laudanum , ni l'Arsefic , ne tueront pas plus certainement , quoi que plus vite. C'est badiner , que de prétendre que c'est une médecine , ou un remède présent. Les cordiaux de quelque sorte qu'ils soient , même ceux que l'on tire des boutiques des Apoticaire , ne font que suspendre le mal pour un tems , pour gagner du délai , jusqu'à ce que les remèdes propres & qui ont la vertu de les déraciner puissent avoir lieu : & l'on ne doit jamais s'en servir deux fois : immédiatement l'une après l'autre , que dans la dernière nécessité. Je puis dire avec sincérité que s'il y avoit un fonds de vie , & nulle maladie incurable compliquée avec l'abatement & la foiblesse , je n'ai jamais manqué de soulager par l'usage d'autres remèdes propres les hypochondriaques , ceux qui étoient sujets aux vapeurs , & les hystériques ; & de les soulager de maniere à leur rendre la vie tolérable , pourvu qu'ils voulussent se laisser gouverner , & suivre le régime que je leur prescrivois. La nécessité du sujet m'a forcé de parler de cela , comme j'ai fait , mais il est si désagréable de le faire , que je n'en dirai pas davantage.

pour prolonger la Vie. 61

§. 16.

Du Punch, & du péril qu'il y a à en boire.

Après les petits coups d'eau de vie , il n'y a point de liqueur qui mérite davantage d'être notée d'infamie, & d'être bannie des répas des Personnes délicates, valetudinaires , & attachées à l'Etude, que le Punch. C'est une composition des Parties, dont il n'y en a pas une qui soit saine, ou bienfaisante à ces sortes de complexions, excepté l'Eau pure qui y entre. Le principal ingrédient est l'Eau de Cannes de Sucre , l'Arrac , l'eau de vie, ou les esprits de Grain , tous exaltés par le feu , des jus fermentez de plantes aportées des Pays meridionaux , ou qui ont soutenu le plus long-tems la chaleur du Soleil dans nôtre propre Climat : & l'on rémarque, que toutes les choses qui ont passé par le feu , en sorte qu'il ait eu un tems convenable pour diviser & pénétrer leurs parties , autant qu'il est possible , retiennent , même après , une qualité caustique, corrosive, & brulante. Ceci est évident par le goût ignée & par le toucher ardent des Esprits nouvellement tirez; comme aussi par la qualité brulante de la Pierre à chaux , qui , quoi qu'éteinte par l'Eau bouillante , retient toujours après sa qualité d'échauffer & dessécher , comme il

62 *Regles sur la Santé,*

paroît par le grand usage de l'Eau de chaux, pour dessécher tous les ulceres humides, quand on la donne seule intérieurement, ou qu'on la mêle avec des Sudorifiques de bois & de racines : & par le succez qu'elle a quand on l'applique exterieurement pour les mêmes sujets. Et quoique le tems puisse en quelque façon avoir l'avantage, & diminuer ces qualitez, dans ses operations sensibles & ordinaires ; cependant comme l'Eau est un corps plus grossier que le feu, ou la flamme, elle ne peut jamais le pénétrer jusqu'à éteindre entierement sa chaleur la plus intime ; particulièrement si nous considerons, que les Esprits ne sont qu'un amas de sels fins & d'huile légère liés ensemble dans le plus petit volume : les premiers sont si durs & si solides qu'ils retiennent naturellement leur chaleur le plus long-tems, & que l'Eau ne scauroit les pénétrer ; l'autre, je veux dire l'huile, s'allume si vite, qu'elle reçoit très-promptement la chaleur & prend feu très-aisément. Elle défend les sels du pouvoir que l'eau peut avoir sur eux. Et dans la distillation continuë des Esprits, cette action du feu est si forte, qu'elle les réduit à la fin en flammes liquides, qui s'évaporeront en fumée & en flammes visibles. L'autre partie principale de la composition du Punch est le jus d'Oranges & de Citrons. Et si nous faisons attention, qu'une Orange, ou un

pour prolonger la Vie. 63

Citron , cueilli dans sa parfaite maturité , ne pourroient jamais nous être transportez à moitié chemin par mer , sans être pourris ou gâtez , nous ne ferions par grand cas de leur jus. Tous les Marchands Espagnols ou Portugais peuvent nous apprendre , que ces fruits doivent être cuillis verds , ou au moins un mois avant leur maturité ; autrement il ne sont pas propres à être transportez par mer. L'air de la mer , joint à ce qu'ils sont renfermez & presséz , leur donne cette couleur jaune d'or , que nous admirons tant. Le jus de Pommes sauvages , ou de Raisins verds , ou de Croseilles , ou même le bon jus d'Ozeille , parviendroient enfin à la vertu qu'ils ont d'éteindre la chaleur des Esprits , s'ils ne parvenoient pas à leur Saveur. Et combien de pareils jus feroient agréables aux Fibres fines des estomachs & des boyaux foibles , c'est ce que je laisse au jugement de tout le monde. La verité est , que tous les jus qui fermentent comme ceux-ci le sont extraordinairement , doivent préjudicier extrêmement aux complexions foibles ; car rencontrant les eruditez dans les intestins , il faut qu'ils y livrent un combat & une nouvelle collucation , & que de cette maniere ils enflent toutes les cavitez du corps humain , par des fumées & des vapeurs , qui sont l'ennemi qui fait le plus de mal à des intestins tels que ceux de ces personnes. Et dans les

64 *Regles sur la Santé ;*

Indes Occidentales , où les Peuples sont dans la nécessité de boire beaucoup , à cause de la violence de la chaleur , n'y ayant pas de liqueurs convenables , ils sont forcez de boire beaucoup de Punch. Aussi quoï que les Oranges & les Citrons y soient dans leur perfection , ils sont généralement affligez de maladies mortelles , comme maladies de nerfs , de Coliques , de Paralyties , de Crampes , & de Convulsions , qui les enlèvent en peu de jours ; ce qu'on atribue entierement à ce mélange empoisonné. Dans de pareils cas les Eaux de Bath sont le seul Rémede ; on se dépêche d'y aller , si l'on y peut arriver en vie. Et des hommes de ma Profession , aussi-bien que leurs malades , m'ont pris ce fait. Et on attribuoit universellement la cause de ces maladies , que ces gens avoient eües , au Punch & aux Liqueurs spiritueuses. Si les Acides sont indubitablement nécessaires , les Vigneux sont les meilleurs & les plus surs. Quoï que les Romains eussent des Acides végétales en abondance , ils ne s'en servoient guère que dans la Cuisine ; où la quantité de ce Poison étoit si petite , qu'elle ne pouvoit pas leur faire assez de mal , pour en défendre l'usage dans les goûts délicats qu'ils donnoient à leurs Sauces : & la Boisson constante des Gens de Guerre d'un rang inferieur , étoit de l'eau & du vinaigre , qu'ils trouvoient d'un usage excellent.

pour prolonger la Vie. 65

cellent, tant pour prévenir les Fièvres, la Peste, & la Putrefaction, que pour donner de la force à un lent élément, & l'empêcher de se loger dans le Corps. Delà est aussi venu le grand usage de l'Oxymel & de l'Oxycrat, (c'est-à-dire, du vinaigre avec du miel & de l'eau) parmi les anciens Médécins. Et toutes les fois qu'ils ordonnoient un Acide, ils y joignoient très-faiblement un correctif; tant pour étendre ses bons effets, que pour prévenir les mauvais. Les deux ingrédiens qui restent, sont le Sucre & l'eau : je les abandonne à ceux qui boivent du Punch, & je leur en accorde toute l'utilité, qu'ils peuvent faire entrer dans cette composition. Cependant il restera encore dans cette composition, une malignité assez grande, pour la faire detester par les personnes délicates & valetudinaires, qui font quelque cas de la santé & de la vie, ou du moins pour les empêcher d'en faire un fréquent usage, ou d'en prendre en quantité; car il est des poisons, qui ne sont poisons que par leur quantité. Les gens robustes, les voluptueux, & les gens abandonnez, n'ont pas besoin d'avis, au moins n'en veulent-ils prendre aucun. Je n'ai jamais pû voir qui que ce soit dans son bon sens, s'abandonner à cette liqueur de Païen, qu'elle ne plongeât au plutôt, & tout d'un coup dans la plus profonde yvresse. C'est de toutes les liqueurs quel-

66 *Regles sur la Santé,*

les qu'elles puissent être, celle qui tient le plus long-tems les gens dans l'accès, qui les prive le plus entierement de l'usage de leurs facultez intellectuelles, & des organes du corps. Le Pûnch est très-semblable à l'Opium, tant dans sa nature que dans la maniere de son opération; & il approche le plus près de l'Arsenic dans ses qualitez destructives & venimeuses: & ainsi je le leur abandonne. *Celui qui sachant ceci ne laissera pas d'en boire, mourra.*

§. 17.

Que les liqueurs faites de malt ou bled germé ne sont pas propres aux estomachs foibles.

Quant aux Liqueurs qu'on tire de la Drêche, ou du malt, c'est-à-dire du grain germé, si l'on en excepte la petite Biere; elles ne sont guéres en usage, que parmi les artisans & les chasseurs au Rénard. Les François les appellent avec justice de la Soupe d'Orge. Je suis bien sûr, qu'un estomach foible peut digerer aussi vite & avec moins de peine, du porc & de la purée, que de l'Ele des Comtez d'Yorck & de Nottingham. Elle fait de la glu excellente; & quand elle a été quelque tems gardée sur un feu doux, elle fait la plus gluante & la meilleure emplâtre, qu'on puisse inventer, pour de vieilles entorses;

pour prolonger la Vie. 67.

& même la petite bière , que l'on boit ordinairement à Londres , si elle n'est bien bouillie , très-claire , & raisonnablement vieille , elle nuira aux Personnes qui ont les Nerfs foibles , & la digestion tardive. Car fermentant de nouveau dans les canaux alimentaires , elle remplira toutes les cavitez du corps de fumées & de vapeurs , qui à la longue jouïront de mauvais tours à un temperament caduc. Enfin les Personnes valetudinaires , celles qui s'appliquent à l'étude & à la contemplation , doivent se contenter par jour d'une pinte de vin médiocre & léger , une demi pinte pure , & l'autre avec de l'eau.

§. 18.

De l'usage & de l'abus du Caffé , du Thé , & du Chocolat , & en passant , du Tabac , & de la maniere de le prendre en poudre par le nés.

Depuis que le luxe étranger a été introduit dans sa perfection ici , il y a une espèce de liqueur en usage parmi les honnêtes gens , que quelques grands Docteurs ont hautement & solennellement condamnées , & que d'autres ont recommandées avec autant d'extravagance : je veux dire , le Caffé , le Thé , & le Chocolat. Quant à moi , je crois que toute leur vertu consiste dans

68 *Regles sur la Santé ;*

l'habitude ; & que tout le mal qu'elles font, vient de l'excès. Pour ce qui régarde le Caffé, c'est une pure chaux, ou une espèce de petites Féves brûlées, mais plus légère à l'estomach & d'une saveur un peu plus agréable. Les Turcs s'en servent aussi bien que de l'Opium au lieu d'Eau-de-vie. Mais la raison dont ceux qui en usent avec excès, se servent pour s'excuser sur cette Coûtume Mahometane, est foible & sans fondement ; car ceux qui en usent là, en souffrent, comme nous en souffrons ici. Et ceux qui en font débauche, deviennent stupides, foibles, & paralytiques, particulièrement quand ils y joignent l'Opium, ce qu'ils font fréquemment, comme font ici ceux qui en prennent avec excès ; & ils sont autant exposez au mépris des personnes sérieuses, que nos bûveurs d'Eau-de-vie le sont ici. Une Tasse ou deux de Caffé, avec un peu de Lait pour l'adoucir, dans un tems crud & humide, non-seulement ne peut pas faire de mal, mais c'est un soulagement actuel pour un estomach aqueux & flegmatique. Mais il est aussi ridicule, & peut-être plus nuisible, au moins à ceux qui ont le corps mince & sec, de barboter dans le Caffé deux ou trois fois le jour, qu'il le seroit de ne boire que de l'Eau de Chaux échaudée.

Il y a deux sortes de Thé, le Verd & le Bouy. M. Cuningham, qui est une Per-

pour prolonger la Vie. 69

sonne très-sçavante & très-polie , & qui a vécu plusieurs années à la Chine , nous apprend que ces deux espèces du Thé se tirent du même Arbrisseau , mais en différentes saisons , & que le Thé Bouy est cueilli au Printems , & séché au Soleil , & le verd au Feu. Mais je soupçonne , & non sans autorité , qu'outre ces différentes manieres de les sécher , on verse l'infusion de quelqu'autre Plante, ou de Terre (peut-être d'une pareille à celle du Japon , ou de Catechu) sur quelques sortes de Thé Bouy, pour lui donner la douceur , la saveur , & la pèsanteur qu'il a sur l'estomac ; par le moyen de quoi il devient une pure drogue , & a besoin de la simplicité naturelle du Thé verd , qui quand il est léger , qu'on ne le boit ni trop fort ni trop chaud , & qu'il est adouci avec un peu de Lait , est un dilayant très-propre à nettoyer les Passages alimentaires , & emporter les sels scorbutiques & urineux ; pour ceux , qui vivant graslement & librement , en usent au déjeuner : comme aussi le Thé , que l'on fait d'une Orange ou d'un Citron coupé par tranches , contribue des mieux à la digestion après un bon Répas , ou quand on est alteré entre les Répas ; & ce Thé est beaucoup plus sûr & plus efficace , que les petits coups d'Eau-de-vie , ou les cordiaux forts , que l'on prend ordinairement pour ce sujet. Quelques Personnes qui ont les

70 *Regles sur la Santé ,*

nerfs tendres & foibles, tombent dans l'abattement & le tremblement, en bûvant de ces liqueurs trop librement : ces maux viennent ou de la trop grande quantité qu'on en prend, ou de ce qu'elles irritent les fibres tendres & délicates de l'estomach. Ces sortes de Personnes doivent les éviter soigneusement ; & s'en abstenir, comme des gouttes & des petits coups de liqueur forte. Mais je ne pourrai jamais être de l'opinion de ceux, qui attribuent le grand nombre de maladies scorbutiques, de vapeurs, d'abattement d'esprit, & de foiblesse de nerfs si fréquents aujourd'hui en comparaison de ce qu'elles étoient du tems de nos ancêtres ; à la coutume de boire trop souvent & trop librement ces infusions étrangères. La cause n'est pas proportionnée à l'effet, & n'a certainement aucune analogie ni connexion avec lui. Nous savons que l'eau échauffée, avance & aide plus qu'aucune autre chose la digestion dans des estomachs foibles, & en des Personnes qui ont les nerfs tendres. Et j'ai vu bien des gens dans ce cas se rétablir à merveille par l'eau seule ; tandis que les eaux minerales froides, les liqueurs ameres, les cordiaux, & les petits coups d'Eau-de-vie, faisoient plus de mal que de bien. Et le Thé n'est qu'une infusion d'une plante innocente dans l'eau : je dis, innocente, parce que nous trouvons par son goût qu'il

pour prolonger la Vie. 71

n'a point de qualitez ni pernicieuses , ni destructives , ni âcres ; & nous sommes sûrs par l'usage qu'on en fait dans les pays d'où il vient , (qui sont plus vastes que la plus grande partie de l'Europe) que les Peuples n'en réçoivent aucun préjudice , mais au contraire qu'il avance & la digestion & la transpiration. Ce qu'on dit pour prouver qu'il relâche l'estomac & les boyaux par sa chaleur , n'est d'aucune force : car à moins que de le boire plus chaud que n'est le Sang même , il ne peut nuire. Nous voyons ceux qui conduisent les Bains , patrouiller une grande partie du jour , pendant au moins six mois de l'année , dans l'eau aussi chaude que le Thé fut jamais bu , sans en recevoir aucun mal ; si ce n'est lors qu'ils boivent trop abondamment des liqueurs fortes , pour étancher la soif que l'eau chaude produit. Quoiqu'il en soit , je conseille à ceux qui prennent beaucoup de Thé , de ne le boire guère plus chaud que tiède : par ce moyen ils en recevront toute l'utilité qu'il peut produire , & ils se garantiront du mal qu'il pourroit peut-être leur faire.

Quant au Chocolat , je crois qu'il est trop chaud & trop pèsant , pour les Personnes qui sont valetudinaires , & qui ont les nerfs foibles. J'ai remarqué auparavant , que les Noix passent à travers les canaux alimentaires sans être digérées , ni altérées ;

72 *Regles sur la Santé ;*

& quoique quelques unes de leurs parties les plus volatiles puissent se séparer ; je doute , cependant , qu'elles puissent fournir beaucoup de nourriture aux Personnes qui digèrent difficilement. Quelques uns disent , que le Chocolat leur donne de l'appetit ; cela veut peut-être dire , que quand ils ont bon appetit à leur déjeuner , il est vraisemblable qu'il peut durer tout le jour. Mais je crois que c'est un appetit faux & hysterique , tel que celui que les vins subtils , & les humeurs mordicantes produisent dans l'estomac. Car les choses grasses & huileuses , comme sont toutes les noix , sont difficiles à digérer , & sont long-tems dans l'estomach , pour les raisons que j'ai déjà expliquées. Le chocolat peut être de quelque utilité contre l'irritation du sel & des humeurs aiguës dans les boyaux ; & c'est pour cette raison , qu'il peut être bon dans les coliques & la gravelle , pour ceux qui ont la digestion forte & robuste ; mais il ne peut jamais être un bon aliment pour ceux qui ont les nerfs foibles , & une complexion infirme. Il n'y a certainement rien de si léger sur l'Estomac , que les végétaux farineux ; comme les pois , les fèves , le millet , l'avoine , l'orge , le sésle , le froment , le sago , le riz , les patates , & semblables. Je conseillerois toujours aux valetudinaires , & à ceux qui ont les nerfs foibles , de faire leurs deux moindres ou seconds répas , de

pour prolonger la Vie. 73

quelqu'une de ces farines, mêlées dans du lait ou de l'Eau.

Le tabac est une autre mauvaise herbe étrangere, d'un grand usage en Angleterre, non pas tant parmi les honnêtes gens, que parmi ceux d'une condition mediocre, & d'un rang inferieur. Ceux qui sont d'une complexion épaisse & flegmatique, qui abondent en humeurs serenses & aqueuses, qui sont sujets aux toux, aux catharres, & aux maladies asthmaticques ; qui ont des maux de dents violens, ou des fluxions aux yeux, dont les estomacs sont froids & pleins d'Eau, & qui vivent librement dans l'abondance ; trouveront que de mâcher & de fumer du tabac est une évacuation très-utile, qui emporte les humeurs superflues, les cruditez ; & le flegme froid, pourveu qu'ils évitent avec soin d'en avaler la fumée, ou le jus ; & qu'ils ne boivent rien après avoir fumé ou mâché, qu'ils n'ayent rincé leur bouche avec de l'eau, qu'ils réjetteront. Mais il est très-pernicieux & funeste à ceux qui sont minces, maigres, & étiques ; parce qu'il échaufe leur sang, dessèche leurs solides, & prive l'aliment de cette salive qui est si absolument nécessaire à la digestion. Prendre les feuilles par le nez le matin, ou celles qui sont grossièrement coupées, causera d'abord un flux de rhume par les glandes du nez ; & sera d'un bon usage pour décharger la tête & éclaircir les yeux. Mais

74 *Regles sur la Santé,*

la coûtume ridicule, de prendre continuellement des poudres falsifiées, & d'autres drogues étrangères que l'on vend pour tabac en poudre ; ne peut que nuire aux yeux & même à l'estomac ; au moins si nous ajoutons foi au raport de ceux qui disent qu'ils en ont tiré de leur estomac.

§. 19.

De la quantité d'eau ou de liqueurs aqueuses qu'il faut boire, & de sa proportion avec la quantité de l'aliment solide : & du meilleur tems pour les boire.

J'ai taché, par quelques remarques, & par quelques réflexions, d'aider le Lecteur à le rendre capable de déterminer la quantité & la qualité de l'aliment solide, nécessaire ou pour prévenir, ou pour guérir les maladies chroniques. Il ne sera pas mal à propos, de faire ici quelques réflexions aussi sur la proportion convenable du boire propre pour ce dessein. Le boire comme le manger doit être différent, & inégal selon l'âge, la stature, le travail, & le temperament de la Personne, & la saison de l'année. J'ai entrepris de limiter la quantité de liqueurs fortes, les plus propres à conserver la santé & à prolonger la vie en général, à une livre ou à une pinte, de la moyenne grandeur. Mais les gens malades,

pour prolonger la Vie. 75

les vieillards , & ceux qui voudroient guerir une maladie chronique, doivent même diminuer quelque chose de cette quantité. La seule question qui reste , est de sçavoir la quantité d'eau, ou de liqueurs aqueuses propres à être mêlées avec cette forte liqueur , ou bues toutes seules : car dans l'eau même, toute innocente qu'elle est de sa nature, il y a du choix à faire, de la préférence à donner à l'une plutôt qu'à l'autre ; parce que , trop d'eau servira seulement à élargir & enfler les vaisseaux , & à emporter quelques unes des plus fines & des plus nutritives parties du chyle ; & trop peu ne suffira pas pour humecter l'aliment solide, ou pour rendre le chyle assez mince & assez fluide , pour circuler à travers des vaisseaux fins & déliés. Je suppose que mon malade n'use point d'autres mets de cuisine, que du bouilli & du rôti ; & qu'il ne mange que de la viande fraîche. Faire bouillir la chair , cela tire les sucs forts & fétides ; cela la rend moins nutritive, plus trempée, plus légère , & d'une digestion plus facile. D'un autre côté , de la faire rôtir, cela la laisse plus remplie de jus forts & nutritifs, plus difficile à digérer, & moins délayante. C'est pourquoi , ceux qui doivent manger de la chair d'un animal adulte & qui est en pleine maturité d'âge, la mangeront bouillie , & même bien bouillie si leur digestion n'est que foible. Ceux qui se nourrissent de

76 *Regles sur la Santé ,*

chair de jeunes animaux, ce qui est le meilleur pour les estomacs foibles doivent la manger rôtie ; mais il faut qu'ils en mangent moins que si elle étoit bouillie ; il faut qu'ils l'humectent davantage : car comme le rôti a une meilleure saveur , & plus de nourriture, aussi n'est-il pas si mollasse sur l'estomac ; il n'en sort pas & ne coule pas si vite , & il ne détruit pas la trituration , qui a quelque part tant dans les premières digestions , que dans les suivantes : mais il aura plus besoin d'être dilayé & d'être plus abondamment humecté , par un dissolvant d'eau , pour adoucir ses fibres les plus rigides & les plus rôties. Si donc on suppose que tout le poids de l'aliment solide , en vingt-quatre heures , est d'une livre & demie ; alors trois livres de liqueur, c'est-à-dire, une de forte , & deux de quelque fluide aqueux , suffiront pour l'humecter abondamment. Car de cette maniere il y aura deux particules de fluide , contre une particule de solide ; qui, en retranchant les parties solides jettées par la selle , suffiront pour rendre le chyle parfaitement délié , & pour le faire circuler à travers les petits canaux, dont les diamètres sont plus grands que ceux de la particule solide ; ce qui est la fin principale de sa fluidité & de sa subtilité. Une plus grande quantité que celle-ci , élargiroit les vaisseaux , & emporteroit les plus fines parties du chyle par l'eau & la

pour prolonger la Vie. 77

transpiration : car nous trouvons constamment , que tous les deux sont augmentez par une dose trop copieuse de fluides ; & une moindre quantité ne suffiroit pas pour humecter l'aliment. C'est pourquoi , je conseillerois à ceux qui ont l'estomach foible , & les nerfs relâchez , de mêler leur vin avec la quantité susdite d'eau chaude , au moins tiède , avec une croute de pain brulée , & de le boire quand ils ont fini leur repas , s'ils le peuvent faire avec facilité , plutôt qu'en mangeant. Car les parties les plus spiritueuses & les plus nourrissantes de l'aliment couleront plus vite , sans être beaucoup détrempées ; & ce sera la plus dure & la plus épaisse partie qui reste , qui en aura le plus besoin. Et si quelquefois après leur grand repas , ils se trouvent surchargez , s'ils sentent des aigreurs , & des soulèvemens d'estomach , ou s'ils baillent beaucoup ; qu'ils humectent à longs traits leur aliment avec du Thé verd & du lait tiède , ou avec de l'eau chaude , plutôt que de courir aux petits coups de liqueurs & aux cordiaux , l'antidote le plus usité & le plus pernicieux dans de pareils cas. Et quand on sent une opression pesante , beaucoup de peine & de grands efforts dans la digestion ; il faut avoir recours au Carduus , ou à la fleur de Camomille prise en guise de Thé , plutôt que de donner dans ces liqueurs empoisonnées & brûlantes ; qui

78 *Regles sur la Santé,*

quoi qu'elles puissent diminuer la souffrance pour le présent, & précipiter la premiere digestion, le leur fait cependant payer bien cherement, quand le fardeau de cruditez qui n'est pas digéré, vient à passer par les selles, ou par la transpiration, soit en leur causant des coliques, des tranchées, des vapeurs, & l'opression des esprits; ou par une défaillance générale, & par des douleurs & des points de rhumatisme.

§. 20.

Composition d'un Cordial à prendre lorsque l'on a besoin de ces sortes de remèdes, & l'usage qu'il en faut faire.

Au sujet des Cordiaux, dont j'ai fait mention dans un des articles précédens; je ne sçaurois m'empêcher d'en donner un, dont j'ai éprouvé long-tems les vertus & les proprietez; & je ne l'ai jamais trouvé sans succès, lors même que tous les autres remèdes étoient inutiles & sans effet. Ainsi je récommende à tous ceux qui sont sujets aux abatemens d'esprits, aux défaillances, aux oppressions, aux maladies d'estomac, aux maux de tête, & vapeurs, de l'avoir toujours chez eux; comme aussi à ceux qui, ayant besoin de paroître avec éclat dans quelque affaire de conséquence, manquent pendant quelque peu de tems

pour prolonger la Vie. 79

d'un flux d'esprits, pour ce sujet ; ou quand quelqu'accident soudain arrive de soi-même par la disposition où se trouve le corps : Je le regarde comme une espece de remede universel, mais il ne faut jamais s'en servir, que dans de pareilles occasions : parce que l'usage le peut affoiblir, s'il ne détruit pas entierement sa vertu : voici comment il se fait.

Prenez de l'eau simple de fleur de Camomille, six onces ; des eaux composées d'Absynthe, & de Gentiane, de chacune une once & demie ; de l'esprit composé de Lavande, du sel volatile, de la teinture de castor, & de la gomme armoniaque dissoute dans quelque eau simple, de chacune deux dragmes ; teinture de Bistorte, & teinture de *Species Diambrae*, de chacune une dragme ; des huiles chimiques de Lavande, de Genièvre, & de Muscade, de chacune dix gouttes ; mêlées avec une partie d'un jaune d'œuf, pour rendre le tout uniforme ; de l'*Assa fetida*, & du Camphre dans un petit morceau de linge, de chacune une demi dragme : Mais ceux qui trouveront ces deux derniers désagréables, pourront ne les pas mettre. Deux, trois, ou quatre cueillerées de ce Cordial, est un secours présent dans les occasions que j'ai dit. Il se gardera six mois dans sa force.

80 *Regles sur la Santé ;*

Règles générales qu'il faut observer par rapport au boire & au manger , pour conserver sa santé & prolonger sa vie.

1. La grande règle du boire & du manger pour conserver la santé , est d'ajuster la qualité & la quantité de nôtre nourriture , à nos facultez digestives. On peut juger de la qualité par les règles suivantes.

2. Les substances qui sont composées de parties plus grossieres sont plus difficiles à digerer ; leurs particules constituantes étant plus liées ensemble , & par consequent adhérent plus fermement.

3. Les substances dont les parties sont unies par une plus grande force , ont proportionnellement une cohérence plus serrée , que celles qui se lient par une force plus petite.

4. Les sels se séparant très-difficilement , parce qu'ils sont unis par des surfaces planes , sous lesquelles ils sont toujours compris ; & dans les extrémités où la circulation est plus lente , ils s'amassent vite en de plus grands pelotons , & par consequent il y a plus de difficulté de changer leur disposition. Nous pouvons aisément conclure de ces choses. 1. Que les vegetaux & les animaux qui viennent le plus-tôt en une pleine maturité , sont plus faciles à digerer , que ceux qui sont plus long-tems à atteindre

dre

pour prolonger la Vie. 81

dre cet état. 2. Que ceux qui sont les plus petits dans leur espèce, le sont aussi plus que les plus grands. 3. Que ceux qui sont d'une substance sèche, charnue, & fibreuse, le sont encore plus que ceux qui sont gras, huileux, & glutineux. 4. Ceux qui ont une substance blanche, plus que ceux d'une couleur vive. 5. Ceux qui sont d'un goût doux & agréable, plus que ceux qui ont un goût fort, piquant, & aromatique. 6. Les animaux de terre, plus que les marins. 7. Les animaux qui vivent de végétaux, ou d'autres alimens légers, plus que ceux qui se nourrissent d'autres animaux, ou d'alimens durs & péfants. 8. Que la nourriture que la nature a destinée pour les jeunes animaux, est plus légère que la chait de ces animaux mêmes.

5. Toute la volaille engraisée, & le bétail nourri dans l'étable, & même les végétaux forcez & venus sur des couches chaudes, tendent plus à la putrefaction, & par conséquent sont moins propres pour la nourriture de l'homme, que ceux qui sont nourris & élevés d'une manière naturelle.

6. L'aliment simplement apprêté est d'une digestion plus facile, que celui qui est mariné, salé, mis en pâte, fumé; ou qui est, de quelque manière que ce soit, de haut goût.

7. Les hommes robustes, ceux d'une haute stature & qui travaillent beaucoup, &

82 *Regles sur la Santé,*

ceux qui demeurent dans un air pur & froid, ont besoin de plus de nourriture, que les femmes, les enfans, les gens foibles ou sédentaires, les vieillards, & ceux qui demeurent dans un climat plus chaud, ou dans un air plus grossier.

8. Rien ne contribue davantage à conserver la santé & à prolonger la vie, que l'abstinence, une nourriture simple, avec un travail convenable.

9. Où l'exercice manque, (comme dans les personnes attachées à l'étude) il y a un plus grand besoin d'abstinence; pour ceux-là, huit onces d'aliment animal, & douze de végétale, suffisent en 24. heures.

10. La plupart des maladies chroniques viennent de réplétion; comme il paroît en ce que la cure s'en fait par évacuation.

11. Les personnes délicates doivent faire abstinence autant qu'il leur est possible; & si elles le negligent, leur seul remède est, d'avoir recours aux fréquentes purgations domestiques & stomachales.

12. Une règle simple pour juger de la quantité est, de ne pas manger autant qu'il faut pour se rendre inhabile à vaquer à ses affaires.

13. Une règle plus sensible & plus prompte est, de trouver premierement par l'expérience combien d'aliment convient, pour se sentir léger & sain après l'avoir pris; & ensuite en déterminer toujours la quanti-

pour prolonger la Vie. 83

ré à l'œil ; la nature n'y recherchant pas une exactitude mathématique.

14. Le porc & le poisson ne sont pas des alimens propres pour les gens d'étude , ni pour les personnes délicates.

15. L'eau est de toutes les boissons la plus naturelle & la plus saine : elle excite l'appetit & fortifie le plus la digestion.

16. Les liqueurs fortes & spiritueuses auxquelles on s'abandonne librement , deviennent un poison certain , quoi que lent.

17. Il n'y a point de danger de les quitter tout d'un coup ; le prétexte qu'on allègue pour les continuer , étant faux & sans fondement.

18. Entre les liqueurs fortes la meilleure pour les personnes foibles & attachées à l'étude est le vin ; la meilleure quantité est une pinte en 24. heures ; & la meilleure maniere de le boire est , trois verres sans eau , & trois avec de l'eau.

19. Les vins légers & mediocres , parfaitement meurs , & de deux ou trois feuilles , sont préférables aux vins forts.

20. Les liqueurs fortes ne préviennent pas le mal d'une indigestion , & elles ne l'emportent pas si sûrement que l'eau , quoi qu'elles paroissent donner un soulagement présent.

21. Le fréquent usage des esprits distillés pris à petits coups & en cordiaux, bien loin

84 Regles sur la Santé,

de guerir l'abbatement, l'augmente, & produit des desordres plus funestes.

22. Et même quand ils sont trempez avec de l'eau, dans le Punch; la quantité qu'on en boit tout d'un coup, & l'addition d'un acide corrosif, produit également de pernicious effets dans le corps humain.

23. Les liqueurs faites de malt (excepté la petite biere claire, & assez vieille) sont extrêmement nuisibles aux personnes délicates & aux gens d'étude.

24. Le Caffé n'est qu'une infusion d'une espece de chaux, & a les effets d'une medecine absorbante; ainsi il peut être de quelqu'utilité aux estomachs aqueux, pourvu que l'usage en soit moderé.

25. Le Thé verd est bon pour humecter l'aliment, comme étant une liqueur legere, chaude, & agreable: mais le Thé bouy est trop pesant sur l'estomach.

26. Le Chocolat (comme toutes les autres noix) est si pesant & d'une digestion si difficile, qu'il ne peut jamais être propre pour les estomachs des personnes foibles & délicates.

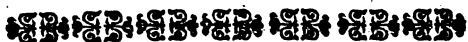
27. Fumer du tabac, sans boire après, le mâcher, ou en prendre le matin par le nez les feuilles grossierement coupées, est une chose utile aux temperamens flegmatiques; mais très-pernicious aux corps maigres & secs. Le tabac en poudre n'est d'aucune utilité.

pour prolonger la Vie. 85

28. La quantité convenable de liqueurs aqueuses en 24. heures, pour ceux qui vivent regulierement, est deux pintes, (comme celle de liqueur forte est une pinte); il vaut mieux la boire chaude, que froide ; & plutôt à la fin du repas , que dans le tems que l'on mange.

29 J'ai donné la maniere de faire un cordial propre à être gardé dans les familles particulieres, comme un remede présent & un soulagement certain , pour des saisissemens de cœur, des défaillances, des indispositions, ou des abbatemens d'esprits ; mais il ne faut jamais s'en servir que dans un cas de necessité.





CHAPITRE III.

Du sommeil & des veilles.

§. I.

De l'usage & de la nécessité du repos & du sommeil pour les animaux.

L'Ordre des matieres générales que j'ai à traiter, demande que je parle maintenant du sommeil & des veilles. Tous les corps en agissant les uns sur les autres, & par l'action de ceux qui les environnent sont sujets à s'alterer & à deperir : & tous les corps animaux tant par un principe actif & automate au-dedans, que par le frottement des corps au dehors, se defont continuellement de quelqu'une de leurs parties superflues & usées. En sorte que les corps animaux sont dans un flux continuel. Pour reparer ce deperissement & cette diminution, la nature a sagement établi des periodes alternatives de travail, & de repos, de dormir, & de veilles nécessaires à nôtre être : l'une est pour les emplois actifs de la vie, pour pourvoir à nos besoins & prendre les choses nécessaires à nôtre nourriture ; l'autre pour ap-

pour prolonger la Vie. 87

pliquer ces mêmes choses aux parties qui sont usées, & pour suppléer à leur diminution. Et il semble que dans l'ordre de la nature ce seroit une chose aussi peu convenable & aussi deraisonnable de troubler les fonctions animales dans le tems du dormir par aucun autre emploi, que celui des secondes digestions (comme on les appelle) c'est-à-dire par l'application de l'aliment aux parties diminuées ou affoiblies, pour recruter le sang, perfectionner les secretions, & amasser une abondance d'esprits suffisans, ou (pour parler plus philosophiquement) pour rétablir l'harmonie affoiblie des fibres nerveuses ; c'est-à-dire en un mot, pour reparer les dechets causez par les veilles & par l'action. Je dis que ce seroit une chose aussi deraisonnable, qu'il le seroit, (s'il étoit possible) de boire & de manger, ou de faire des provisions pour les necessitez de la vie dans le tems du sommeil. De là il paroît évidemment combien il est absurde de faire des soupers copieux, & où il y ait abondance de mets differens & delicats, & d'être obligé de n'aller se reposer que plusieurs heures après un pareil repas ; qui autrement doit deranger l'ordre de la nature dans les tems convenables & destinez pour dormir & pour veiller. C'est pourquoi je conseille aux gens valetudinaires, & aux personnes attachées à l'Étude & à la contemplation,

88 *Regles sur la Santé ,*

ou de ne point souper, ou de n'user que d'aliment vegetable à leur souper, & de prendre un tems convenable pour veiller après.

§. 2.

Raisons des effets nuisibles de cette pratique.

Il n'y a rien de plus certain, (faisant ici abstraction des cas des maladies aiguës) que nôtre sommeil est sain, doux, & rafraichissant, selon que les organes alimentaires sont libres, tranquilles & nets. Si quelqu'un (hors le cas de maladie) est interrompu dans son sommeil, il est certain que son estomach est plein d'alimens ou de cruditez, ou que ses intestins sont remplis de vent, de bile, ou de chyle superflu. Ces nuits sans repos, & la difficulté que l'on a d'aller se coucher, deux choses que l'on attribue ordinairement aux vapeurs, doivent être entierement imputées à ces causes ; quoiqu'elles ne soient pastoujours assez fortes, pour devenir sensibles ; car on ne les sent que lorsque la douleur est ajoutée aux veilles. Sur les plaintes que l'on m'a faites de pareils insomnies, j'en ai recherché la veritable cause, & je n'ai jamais manqué de la trouver dans le boire & dans le manger du jour precedent, ou de quelques peu de jours auparavant. J'ai toujours decouvert que

pour prolonger la Vie. 89

quelque faute dans le boire & dans le manger, soit pour la quantité, soit pour la qualité les avoit produits. J'ai été surpris de voir des personnes hypocondres & hysteriques inquietez toute la nuit, s'agitant & se roulant jusque vers le matin, s'endormant ensuite jusqu'à des heures fort avancées dans le jour, s'éveiller pesans & oppressez, se plaindre qu'ils étoient lassez & fatiguez, comme s'ils avoient été fouettez, piquez, & battus pendant tout le tems qu'ils ont veillé la nuit ; se lever avec la bouche sale, & la langue blanche ; rotant, baillant, toussant, crachant, ou s'étendant ; sans appetit, sans esprits, & sans vie, tout le jour ; commencer à vivre & à respirer, avoir faim, & devenir de bonne humeur, environ les dix ou onze heures du soir ou minuit ; manger alors de bon appetit un souper copieux & abondant en mets differens ; boire une riante coupe du meilleur ; devenir gais comme de pinçons, souhaiter avec passion de tenir table long-tems ; enfin se mettre au lit, & repeter la même farce encore une fois. La raison de toutes ces plaintes, est le fardeau qui est sur l'estomach, qui les empêchera de reposer, jusqu'à ce qu'il soit emporté. Les humeurs âcres & crues, qui picotent & tourmentent les fibres nerveuses, & les tuniques des boyaux, deviennent comme autant d'aiguilles & d'épingles, qui les percent

90 *Regles sur la Santé ;*

continuellement, quoique cela n'arrive pas toujours avec des douleurs sensibles : le chyle qui n'est pas digéré s'arrêtant ou circulant lentement, premierement dans les boyaux, ensuite dans les plus petits vaisseaux, engendre ces convulsions, ces flatus, ces oppressions d'esprits ; de sorte que les secondes digestions ne sont faites que le soir suivant, de la vient leur manque d'appetit. Quand ces digestions sont finies, l'estomach se remet, & les esprits coulent ; & de cette maniere le cercle perpetuel des fonctions naturelles est continué. S'ils suivoient les regles de la nature, si pendant quelques jours ils alloient se coucher avec un souper leger d'aliment vegetable, ou sans souper du tout ; & qu'ils supportassent les inconveniens qui en naistroient ; leurs appetits viendroient dans le tems propre, & ils trouveroient bien-tôt la verité de l'Aphorisme de l'école de Salerne :

Sit levis ut somnus, sit tibi cena brevis.

Si vous voulez dormir tranquillement, soupez legerement.

§. 3.

Tems propre pour le sommeil.

Le tems pour dormir & pour veiller ; que nature semble nous avoir montrez ;

pour prolonger la Vie. 91

au moins dans ces climats-ci près du Tropique, sont les vicissitudes du jour & de la nuit. Les vapeurs humides & les exhalaisons, qui sont attirées dans les plus hautes régions de l'air, & qui sont si rarefiées par la chaleur, & par l'action du soleil, qu'elles deviennent très-foibles, & ne nuisent point pendant le jour; se condensent, s'abbatent, coulent près de la surface de la terre, & distillent continuellement pendant la nuit; & par conséquent doivent être préjudiciables à ces personnes délicates, qui contre l'ordre de la nature veillent en ces tems; elles doivent nécessairement boucher la transpiration, que l'activité des veilles, & le mouvement du travail excitent. J'ai déjà fait voir, que nos corps sucent & attirent au dedans les bonnes ou les mauvaises qualitez de l'air qui nous entoure, à travers les pores ou les trous des conduits transpiratoires de la peau. Et si nous examinions un corps animal avec une verre propre pour cela; il paroîtroit avec un atmosphere tout autour de lui, comme l'exhalaison d'un pot qui bout. Il nous est maintenant facile de concevoir quel préjudice une complexion peut recevoir, non seulement lorsque cette décharge continuelle de superfluitez est arrêtée, mais aussi lorsque par le poids & la compression de l'air, ces fumées & ces vapeurs nuisibles, qui tombent continuelle-

92 *Regles sur la Santé,*

ment près de la surface de la terre pendant la nuit, entrent par force dans le corps. Les grands buveurs savent si bien cela, que, par les remarques qu'ils ont faites, ils trouvent qu'il est plus sûr pour conserver leur santé, & meilleur pour prolonger leur vie, de s'enivrer de bonne heure, & d'aller se coucher ensuite, que de veiller & d'être sobres.

§. 4.

Des gens forts & robustes, peuvent sans danger négliger quelquefois le tems convenable au sommeil ; mais les personnes foibles & délicates ne le peuvent jamais avec sûreté.

Au contraire il faut nécessairement que la chaleur du soleil pendant le jour, par son action sur les corps humains, que la lumière même, & l'air libre, & les mouvemens des choses qui nous entourent, troublant le repos de l'air, dérange le cours égal de la transpiration, l'ordre des secondes digestions, & la tranquillité des esprits si nécessaires au sommeil & au repos. De sorte que, sans examiner la nécessité de la lumière du soleil pour les fins du travail & pour pourvoir aux choses nécessaires à la vie ; il semble que la nature ne nous ait rien montré plus expressément, que ce que je dis ici que le jour est fait

pour prolonger la Vie. 93.

pour le travail , & la nuit pour le repos. Quelques animaux qui sont extrêmement foibles , sont dirigez par l'instinct à changer les periodes des veilles & du repos , non pas deux fois en 24. heures , mais deux fois dans l'année , à sçavoir l'été & l'hyver , comme les hirondelles , les chauves-souris , & plusieurs sortes d'insectes , qui dorment tout l'hyver , & veillent tout l'été : tant la nature est invariable & constante à determiner les parties les plus brillantes & les plus lumineuses de nos vies pour l'action , les plus obscures & les moins agréables pour le repos. Ce n'est pas que des temperamens robustes (aussi-bien que des animaux destinez par la nature à vivre par des voies differentes) ne puissent par l'habitude vaincre ces reglemens naturels : mais j'écris pour les personnes valedudinaires , & pour ceux qui s'appliquent à l'étude & à la meditation.

§. 5.

Ces sortes de personnes doivent se coucher de bonne heure & se lever matin. Leur sommeil en sera plus rafraichissant , & ils en auront moins de besoin que s'ils se mettoient plus tard au lit.

Je conseille à tous ceux-là, s'ils ont enyie de conserver leur santé & de prolonger leurs

94 *Regles sur la Santé ,*

jours, d'éviter autant qu'il se peut le serein, les études nocturnes, & les veilles hors de saison ; de se coucher en Eté avec le Soleil, & de se lever en Hyver au moins à la pointe du jour. Ceux qui vivent avec tempérance, ne dormiront nécessairement que peu : Mais en récompense leur sommeil sera beaucoup plus sain, plus rafraîchissant ; produira plus de gayeté & de belle humeur ; sera plus fertile en esprits libres, que le sommeil de ceux qui vivent moins également. Car, comme je l'ai dit auparavant, la mesure du sommeil sera toujours proportionnée à la quantité du boire & du manger. Les valetudinaires, & ceux qui sont attachez à l'étude & à la contemplation, doivent se coucher à huit, neuf, ou dix heures au plus-tard ; & se lever à quatre, cinq ou six : par ce moyen ils auront huit heures à dormir ; & cela suffit pour tous ceux qui ne sont point tourmentez de douleurs aiguës, & qui n'ont point les accès violens d'une maladie chronique.

§. 6.

Les mauvais effets que produit le lit quand on y demeure long-tems le matin, & l'avantage qu'il y a de se lever de bonne-heure.

Il n'y a rien de plus préjudiciable aux complexions délicates, & aux personnes

pour prolonger la Vie. 95

appliquées à l'étude & à la méditation, que de demeurer long-tems au lit, ou de se répandre, & pour ainsi dire, se mitonner dans ses draps, quelque tems après qu'elles sont parfaitement éveillées, ou qu'elles ont dormi pendant un tems nécessaire & raisonnable : Cela épaissit infailliblement les suc, énerve les solides, & affoiblit le temperament. Un air libre est une espece de bain froid, particulièrement après être sorti d'un lit chaud ; & par conséquent il rend la circulation plus vive, & plus complete ; & lie les solides, qui en reposant au lit se dissolvent en moiteur. Se tenir debout, & l'activité des veilles, rendent la transpiration plus abondante, & les grandes évacuations plus promptes & plus faciles. Cela est évident par l'appétit & par la faim que sentent ceux qui se levent de bon matin ; bien au de là de ce qui arrive lorsqu'ils sont long-tems au lit. Ajoûtez à toutes ces choses les influences fraîches & douces de l'air du matin, la rétraite de toutes les humiditez & des vapeurs de la nuit, aussi-bien que de ces nuages & de cette pesanteur que le sommeil répand dans le cerveau ; enfin joignez-y cette joie & cette gaieté que l'on sent à l'aproche ou à la présence du Soleil, qui ajoute de nouvelles forces au cœur, & des aiguillons aux esprits.

96 *Regles sur la Santé ,*

§. 7.

Reglement du jour pour les gens de Cabinet.

Toutes les Nations & tous les Siecles sont demeurez d'acord que le matin est le tems propre pour les études de spéculation, & pour les emplois qui réquierent le plus les facultez de l'esprit : car alors le fonds des esprits n'est pas diminué ; au contraire, il est dans la plus grande abondance ; la tête est libre & dégagée, les passions sont tranquilles & dans l'oubli ; le chagrin & l'inquietude que les digestions engendrent dans le système nerveux, lorsque la complexion est délicate ; & le désordre dans lequel se trouvent les esprits après le grand repas, tout cela est calmé & assoupi. C'est pourquoi je conseille à ceux qui ont les nerfs foibles & relâchez, & à ceux qui sont sujets aux désordres hypochondriaques & hysteriques, & que leurs emplois obligent à se servir beaucoup de leurs facultez intellectuelles, ou qui s'abandonnent aux études de spéculation, de se coucher de bonne heure, & de se lever de même, afin d'employer la matinée à leur exercice jusqu'à onze heures, & prendre ensuite quelque déjeûné convenable, d'aliment vegetable ; de continuer leurs études & leurs emplois jusqu'à trois, quatre, ou cinq heures, autant

pour prolonger la Vie. 97

tant que leurs esprits les pourront supporter ; & alors prendre leur grand repas d'aliment animal ; de quitter le reste du jour toute étude & toute méditation , se divertir agréablement à quelque amusement innocent , prendre quelque petit exercice de corps ; & aussi-tôt que la digestion est faite , se retirer , & se disposer à se coucher sans prendre aucune autre nourriture , si ce n'est un verre d'eau pure , ou du petit lait chaud fait avec du vin d'Espagne. Mais les vieillards & les personnes malades doivent se coucher plutôt , & demeurer plus long-tems au lit , parce que l'âge & la maladie interrompent le repos ; & que les membres endurcis & engourdis des vieillards se plient & se relâchent davantage par un plus long sommeil , une posture nonchalante , & la chaleur du lit.

Règles pour conserver sa santé & prolonger sa vie , tirées de ce qui regarde le sommeil & les veilles.

1. Les gens valetudinaires , les personnes sédentaires , & ceux qui s'appliquent à l'étude , devroient souper légèrement ou point du tout ; s'ils soupent , que ce soit d'aliment végétale ; il ne faut pas non plus qu'ils se couchent si-tôt , après quelque souper que ce puisse être.

2. Se coucher l'estomach plein des

98 *Regles sur la Santé,*

ventositez & des cruditez dans les passages alimentaires, sont la cause du manque de repos necessaire, qui est toujours sain & rafraîchissant, à proportion du vaide & de la netteté de ces passages, & de la cessation de leur propre office qui est la digestion : & c'est là ce qui est cause que les personnes hypochondriaques & hysteriques, manquent d'un sommeil doux & rafraîchissant.

3. Veiller la nuit & dormir le jour, est de la plus dangereuse consequence pour la vie & la santé. Cette conduite est directement oposée aux règles de la nature, & à la disposition de nos corps.

4. Les personnes valétudinaires, les gens sedentaires, & ceux qui étudient, doivent éviter avec soin le serain, les études nocturnes, & les veilles hors de saison : il faut qu'ils se couchent à huit, neuf, ou dix heures ; & se levent à proportion, à quatre, à cinq, ou à six ; à moins qu'ils ne soient actuellement malades.

5. Il n'y a rien de plus préjudiciable aux complexions délicates, que de demeurer long-tems au lit, s'y abandonner à un sommeil assoupissant & lethargique ; ou de s'y répandre & de s'y amuser lorsqu'on est éveillé, cela paroît par la pesanteur & le manque d'appetit, de ceux qui le font ; & par la gaieté, la liberté des esprits, & le bon appetit qu'ils ont, quand ils se levent de bonne heure.

pour prolonger la Vie. 99

6. La maniere la plus avantageuse, dont les personnes délicates, sedentaires, & attachées à l'étude doivent partager & employer leur tems, tant pour leur santé, que pour leurs études, est de se coucher de bonne heure; de se lever matin, d'étudier jusqu'à onze heures, de prendre alors un léger déjeuner d'aliment végétale; continuer leurs études jusqu'à quatre heures après midi, prendre ensuite leur grand repas d'aliment animal, & après cela employer le reste de leur tems à quelque amusement innocent, ou à quelque petit exercice de corps; se retirer de bonne heure pour se disposer à se coucher, sans prendre d'autre nourriture, si ce n'est un verre d'eau ou de petit lait fait avec un vin sec, tel que le vin d'Espagne ou celui de Canarie; ce qui sera utile particulièrement à ceux qui souffrent de la pierre & de la gravelle.





CHAPITRE IV.

De l'exercice & du repos.

§. I.

Quoi qu'il en soit de l'état de la nature innocente, dans l'état où nous sommes, l'exercice est aussi nécessaire pour la santé que la nourriture même.

NOUS passons ici à l'examen de l'exercice & du repos, dont le bon reglement est à peu près aussi nécessaire à la santé & à la prolongation de la vie, que l'est la nourriture même. De sçavoir si avant la chute nous étions d'une telle nature, que pour jouir d'une parfaite santé, il fallût mener une vie sedentaire & contemplative; c'est une question de peu de consequence, & qui ne peut pas se resoudre facilement dans la situation où nous sommes; car il n'y a point d'analogie certaine entre les choses comme elles sont à present, & comme elles ont pu être alors. Comme il se fit une revolution entiere dans la nature & dans les qualitez de l'entendement des premiers parens, il me paroît

pour prolonger la Vie. 101

aussi qu'il y a des marques évidentes d'un changement & d'une alteration dans le monde materiel & dans la nature des animaux & des végétaux qui sont sur nôtre globe, & qu'ils different maintenant de ce qu'ils étoient, lorsque Dieu dit que tout ce qu'il avoit fait étoit bon. Il semble même que les corps celestes n'ont pas été exempts d'un tel changement par rapport à nous. Quoi qu'il en soit, le passage de la Genese 3. vers. 19. où Dieu dit à Adam *qu'il mangeroit son pain à la sueur de son front*, paroît être l'imposition d'une peine salutaire, c'est-à-dire, que ce n'est pas seulement une simple punition, mais encore un remede contre les desordres auxquels le corps de l'homme seroit sujet dans ce nouvel état de la nature corrompue, & contre les effets funestes de la désobéissance qui lui fit manger du fruit de l'arbre défendu. Ce qui me confirme le plus dans ma pensée, c'est la necessité absolue du travail & de l'exercice pour maintenir le corps en bon état, pour conserver la santé, & pour prolonger la vie. Car quelque diète qu'on observe, & quelque bien réglée qu'elle soit par rapport à la quantité & à la qualité des mets, quelques évacuations que l'on procure pour diminuer les indispositions, quelque chose enfin que l'on fasse pour prévenir les mauvais effets qui peuvent arriver, nos corps sont tellement faits, & l'œcono-

102 *Regles sur la Santé ;*

mie animale est telle , que sans un travail & un exercice convenable , les humeurs s'épaississent , les articulations s'engourdissent , & les nerfs se relâchent ; d'où s'ensuivent infailliblement des maladies chroniques & une vieillesse infirme & languissante. Ce n'est point au reste dans les climats froids seulement & où les aliments sont grossiers que l'exercice est nécessaire ; il l'est de même dans les pays chauds , où la nourriture est legere. Car quoique la chaleur de l'air soit capable de faciliter & d'entretenir la transpiration , ou même de procurer la sueur, lorsque cette chaleur est excessive ; cependant elle rendra en même tems & par une conséquence infaillible les humeurs épaisses , & relâchera les fibres ; & pour prévenir ces deux inconveniens , il faut absolument de l'exercice , mais qui ne doit se prendre dans ces climats chauds , qu'après que la chaleur du jour est abbatue. Et quoique les alimens legers puissent beaucoup empêcher l'épaississement des humeurs , ils ne peuvent cependant pas le faire assez sans exercice , ni conserver les fibres dans une tension convenable ; de sorte que pour cela il faut absolument de l'exercice. J'ajoute que la chaleur de l'air jointe à la legereté des aliments ne peut pas suppléer au manque d'exercice pour conserver les articulations flexibles & mobiles , pour les empêcher de devenir roides & de s'engourdir.

§. 2.

Du tems & de l'occasion où il fut permis à l'homme d'user de l'aliment animal, & des liqueurs fortes.

Quelquefois m'abandonnant à mes conjectures, il m'est venu dans la pensée que les alimens qu'on tire du regne animal, & les liqueurs artificielles, n'ont pas été destinés dans le premier état, & au tems de la création, à la nourriture des creatures humaines. Elles me paroissent n'avoir pas des organes assez forts ni assez propres pour en faire la digestion ; du moins ne les ont elles pas tels que les oiseaux & les autres bêtes de proie qui vivent de chair. Elles n'ont pas non plus naturellement ces appetits brutaux & voraces qui demandent les aliments qui viennent de l'animal, & des liqueurs fortes pour les rassasier ; non plus que ces cœurs cruels & endurcis, ou ces passions excessives, qui pourroient les porter facilement à déchirer & détruire leurs semblables ; sur tout dans les premiers siècles avant que les hommes se fussent corrompus, & avant que Dieu se résolût d'en exterminer la race entière par un deluge universel, & d'abréger leur vie de neuf cens & mille ans à soixante & dix. Car l'époque de la diminution de la vie des

104 *Regles sur la Santé,*

hommes est aussi celle de la permission qu'ils eurent de manger de la chair des animaux, ainsi que l'Auteur Sacré le marque : en sorte qu'il paroît que ce changement d'aliment fut la cause de cette diminution. Et certainement ceux qui en abusent, & qui donnant trop à leurs plaisirs poussent cette permission trop loin, abrègent infailliblement leurs jours ; mais ceux qui reconnoissent qu'il est de leur devoir de réprimer leurs passions, & que leur bonheur dépend du soin qu'ils prennent de tenir la bride à leurs appetits, sçavent bien se dispenser de ces sortes de mets, ou du moins en éviter l'excès. Il est vrai que de la maniere que les choses sont établies à present, il n'est pas possible, pour ainsi dire, de remédier à la destruction de la vie animale, puisque les insectes nichent & s'engendrent dans les vegetaux mêmes, & qu'à peine mangeons nous aucune plante ou racine sans ravalier en même tems un nombre infini de petits animaux. Mais outre ce que j'a déjà dit du changement & de l'alteration de la nature de ce qu'elle étoit dans son origine, il y a une grande difference entre détruire & éteindre la vie animale, (qui d'ailleurs pourroit durer plusieurs années) & la détruire par choix & de propos deliberé pour satisfaire nos appetits & assouvir nôtre concupiscence ; & entre la chute accidentelle & presque inevitable de ceux qui d'ailleurs

pour prolonger la Vie. 105

seroient peut-être morts le même jour, ou tout au plus la même année, & qui n'auroient prolongé leur vie que très-peu de tems davantage. Quoiqu'il en soit, ceux qui connoissent l'économie animale & la constitution du corps humain, & qui savent l'histoire de ceux qui ont vécu d'une manière sobre, & de ceux au contraire qui se sont donnez plus de licence, remarqueront facilement que la liberté qu'on prend à manger de la viande & à boire des liqueurs fortes, excite les passions & abrège la vie, cause des maladies chroniques ou de longue durée & une vieillesse prématurée, comme le prouve clairement l'histoire de la vie de Cornaro.

§. 3.

Des différentes sortes d'exercices qui sont en usage, & de ceux que l'on doit préférer aux autres.

De tous les exercices qui peuvent servir à la santé (comme de marcher, de monter à cheval, d'aller en carrosse, de faire des armes, de danser, de jouer au billard, à la boule, à la paume, de travailler à la terre, de pomper, de sonner, &c.) la promenade est le plus naturel & qui seroit aussi le plus utile, si elle ne faisoit pas une trop grande dissipation des esprits en ceux

106 *Regles sur la Santé,*

qui ne sont pas assez robustes pour la supporter. Monter à cheval est celui qui convient le mieux à l'homme, le plus profitable à la santé, le moins pénible, celui auquel on dépense le moins d'esprits ; & qui agitant tout le corps en general , facilite une transpiration universelle & la secretion des humeurs. A quoi l'on peut ajouter les differens changemens d'air , à travers lequel on passe vite, & dont chaque changement est au corps comme un nouveau bain : par là il pince en differente façon les fibres nerveuses pour les lier & les raccourcir, & les differens objets qui se présentent sont comme autant de nouvelles scènes qui amusent l'esprit. Ceux qui ne peuvent pas monter à cheval doivent se faire mener en carrosse ou porter en litiere. C'est l'exercice qui convient le mieux aux impotens & à ceux qui sont cassés par le poids des années ou par quelque maladie, & même aux jeunes gens qui ne sont pas en état de se servir de celui qui convient le mieux à leur âge. Les exercices qu'on prend à la maison , comme de jouer à la paume, ou au billard, de danser, de faire des armes, &c. sont bons lorsque le tems & la saison ne permettent pas de sortir, puisque l'air ne contribue pas peu à l'utilité qu'on tire de l'exercice. On ne sçauroit assez admirer ce grand desir si naturel aux jeunes gens, de cabrioler, de sauter, de

lutter , ou de courir , & d'aimer les exercices & les divertissemens corporels quelque fatigans qu'ils soient ; & d'en prendre jusqu'à n'en pouvoir plus , sur tout ceux qui se portent bien , de sorte que la plus grande peine qu'on puisse leur imposer , c'est de les detenir court , & qu'un emprisonnement de quelque tems fait plus d'effet sur eux que la verge ou la ferule. C'est une sage invention de la nature , pour rendre leurs jointures flexibles & fortes , & pour conserver le sang dans sa pureté & en rendre la circulation libre ; la transpiration en devient aisée , les organes s'étendent par degrez jusqu'à une mesure proportionnée.

§. 4.

Plusieurs preuves du bien que l'exercice fait aux membres que l'on employe en differens travaux laborieux.

Il n'est pas moins digne de nôtre attention , de voir que les differens organes des artisans prennent des forces extraordinaires , & deviennent plus charnus & plus nerveux selon les differens usages qu'ils en font par rapport à leurs différentes vacations , quelque petits & foibles qu'ils soient d'ailleurs. Les jambes , par exemple , les cuisses & les pieds des porteurs de chaise ; les bras & les mains des Bateliers , le dos

108 *Regles sur la Santé,*

& les épaules des porte-faix , deviennent avec le tems épais , forts , & charnus. Il est certain qu'en parlant haut sans se forcer on se rendra la voix plus forte , & qu'on se fortifiera en même tems les poudons. Nos ongles & nos cheveux croissent d'autant plus , qu'ils sont coupez plus souvent. Nous pouvons même faciliter une évacuation particuliere jusqu'à affoiblir & détruire toutes les autres. En faisant usage d'un organe frequemment & d'une maniere forcée , l'on y fait entrer le sang & les esprits copieusement , & par ce moyen il devient robuste & charnu. Et si l'on prenoit assez de peine pour les organes de toute l'économie animale par un travail convenable à chacun , on pourroit les fortifier tous generalement & les conserver en bon état.

§. 5.

Usage de cette observation , qui consiste à donner aux parties du corps differens exercices , selon les differentes sortes de foiblesses & d'infirmité dont elles sont affligées ou menacées.

C'est pourquoi pour les asthmatiques & ceux qui ont les poudons foibles , ils devroient suivant ma pensée , parler beaucoup & haut , même en leur particulier , & monter quelques endroits faciles ; &

pour prolonger la Vie. 109

lorsqu'ils se sentent fatiguez, s'asseoir & se reposer jusqu'à ce qu'ils ayent pris de nouvelles forces pour en faire encore autant, & augmenter ainsi peu à peu tous les jours, jusqu'à ce qu'ils soient capables de faire une assez longue traite dans un tems convenable. Pour ceux qui ont une debilité de nerfs & un défaut de digestion, comme aussi ceux qui sont sujets aux maux de tête (dont la plupart viennent de la mauvaise disposition de l'estomach & des intestins), je leur conseille de monter à cheval aussi souvent qu'ils le peuvent, lorsqu'il fait un tems clair & serein, & de prendre l'air tous les jours s'il se peut. Ceux qui sont affligés de la pierre ou de la gravelle, je leur enjoins de se faire conduire en carosse par des chemins raboteux & pleins de pierres. Pour ceux qui ont le rhumatisme, ils doivent jouer au billard, à la paume, ou à la croquette, jusqu'à ce qu'ils suent copieusement, & alors qu'ils se mettent d'abord dans un lit qui sera chauffé, qu'ils boivent largement de quelques liqueurs delayées & chauffées avec dix gouttes d'esprit de sel armoniac ou de corne de cerf à chaque trait, pour faciliter la sueur. Ceux qui ont les bras & les jarrets foibles, qu'ils jouent tous les jours deux ou trois heures à la paume, ou au balon. Ceux qui ont une debilité de dos ou de poitrine, doivent sonner les cloches ou pomper. Les gouteux recouverts

110 *Regles sur la Santé,*

ront bien-tôt l'usage de leurs membres en marchant souvent par des chemins raboteux jusqu'à ce qu'ils soient lassez, encore que monter à cheval ou aller en carrosse puisse le mieux prevenir cette maladie. Pour les gens d'étude & de contemplation, & pour les personnes valetudinaires, & ceux qui ont une debilité de nerfs ; il faut, pour se procurer une bonne santé, & une longue vie, s'accoutumer à des exercices reglez du corps. Ceux qui ont leur tems à eux, doivent avoir leurs heures fixes pour monter à cheval, ou pour se promener lorsque le tems est serein & propre, comme ils prennent celles de diner, & de se coucher ; j'entens au moins trois heures à cheval & deux à la promenade, la moitié avant le diner, & l'autre avant le coucher, celle-ci est la plus indispensable : comme la première partie de cet exercice donne de l'appetit, l'autre aide à la digestion. Pour ceux qui ne peuvent pas disposer de leur tems, ils ne doivent jamais laisser échapper l'occasion d'en prendre.

§. 6.

Trois conditions que doit avoir l'exercice pour faire tout son effet.

Il y a trois conditions qui rendent l'exercice aussi-bienfaisant qu'il se peut. 1. Il

pour prolonger la Vie. IIII

doit se prendre lorsque l'estomach est à jeun (comme c'est aussi le tems le plus propre pour toutes les évacuations medecinales :) car par ce moyen les crudités * alors digerées , ou les superfluités dont la nature voudroit se décharger en les faisant passer par des couloirs convenables , mais qu'elle ne peut y pousser sans un secours emprunté , seront plus en état d'être évacuées ; au lieu que l'estomach étant rempli , l'exercice deviendroit trop tumultueux dans le corps ; il précipiteroit les secretions , & évacueroit les bons sucs avec les humeurs corrompues. 2. Il ne faut pas en prendre jusqu'à une entière lassitude , qui abatte les esprits & cause une sueur accablante ; ce qui useroit les organes , les priveroit de leurs forces , & feroit violence aux fonctions naturelles. 3. On doit avoir soin après l'exercice de se retirer dans une chambre chaude , & se mettre à couvert des injures de l'air , de peur que les parties nitreuses dont il est rempli ne penetrent un corps fatigué , & ne causent des rhumatismes , des fièvres , & des rhumes. Je pourrois ajoûter ici une quatrième condition enjoignant la temperance à l'exercice , car autrement l'un pourroit détruire ce que l'autre auroit rétabli ; en effet , comme l'exercice donne de l'appetit , si l'on veut le

* *Cocta non cruda sunt evacuanda*, Hippocrate.

112 *Regles sur la Santé ;*

suivre entierement , la faculté concoctive sera aussi insuffisante à son poids , qu'elle l'étoit auparavant. Mais comme j'ai déjà traité de cette matiere , je n'en parlerai pas davantage ici.

§. 7.

L'utilité du bain froid. 1. Pour conserver la transpiration libre & facile. 2. Pour procurer aux humeurs une circulation libre à travers les plus petits vaisseaux. 3. Pour prevenir les rhumes & le froid que l'on pourroit prendre , pour les prevenir , dis-je , en affermissant les fibres , & en resserrant les conduits de la transpiration.

Je ne puis dans ce Chapitre , qui traite de l'exercice , m'empêcher de dire quelque chose du bain froid ; & je ne puis assez m'étonner comment il est devenu hors d'usage. Premièrement , chacun fait la nécessité d'une transpiration libre pour conserver la santé ; & en se lavant souvent le corps avec de l'eau ; cela nettoye & purge les orifices des conduits transpiratoires , de cette saleté glutineuse qui s'y amasse sans cesse par la condensation de leur propre atmosphère pleine de rosée , laquelle empêcheroit bien-tôt cette transpiration , & ensuite causeroit une langueur accablante à la personne. En second lieu une circulation

en

pour prolonger la Vie. 113

entiere, libre & facile par toutes les arteres capillaires est d'un grand secours pour la santé & pour la prolongation de la vie. Or il est certain que rien ne la facilite tant que le bain froid ; car par le choc violent & subit qu'il donne à toute la masse des humeurs de la circonference au centre, & par le retour de ces humeurs du centre à la circonference ; retour également subit & violent ; puisque la réaction est toujours égale & contraire à l'action, elles acquièrent une force presque suffisante pour penetrer toutes les bondes & toutes les obstructions des plus petits vaisseaux, qui sont ceux qui y sont le plus sujets, & pour faire que la circulation se fasse par tout. En troisième lieu, il n'y a rien de si nuisible, ni qui empêche plus l'utilité de l'exercice en ceux qui sont d'un temperament foible & délicat, que d'attirer des parties nitreuses & humides de l'air ; c'est-à-dire de s'enrhûmer. Pour cela le meilleur préservatif est le bain froid ; comme la nature des choses le fait voir & que l'experience le confirme : car si l'exercice pour diminuer les humeurs & pour renforcer les parties solides est joint au bain froid, la circulation du sang en reçoit une nouvelle force, tant pour l'expulsion des mélanges qui peuvent nuire au corps, que pour l'union de la crasse cuticulaire, qui forme l'épiderme, afin de le durcir contre toutes les violences qui peuvent lui arriver,

114 *Regles sur la Santé ,*

§. 8.

Combien de fois , en quels cas , & de quelle maniere il faut prendre le bain froid.

C'est pourquoi je serois d'avis , que chacun , qui peut le faire , eût un bain froid chez soi pour se laver le corps , aussi-bien qu'un bassin pour se laver les mains , & s'en servir constamment deux ou trois fois la semaine , Hyver & Eté. Et pour ceux qui ne peuvent pas avoir cette commodité , d'aller aussi souvent qu'il leur est possible se baigner dans une riviere ou dans un vivier. Seulement il faut prendre garde que ce ne soit pas au tems de l'accès d'une maladie chronique avec un poulx élevé , douleur de tête , débilité de poumons , ou indigestion , & n'y pas demeurer jusqu'à ce qu'on tremble de froid. On doit aussi en Hyver aller à ses exercices ou occupations ordinaires d'abord en sortant du bain. Pour ceux qui ont les nerfs tendres , il faut leur verser des bassins d'eau froide sur la tête , ou la bien laver avec une éponge avant que d'y entrer. Mais je ne scaurois approuver la maniere de sauter précipitamment ou de se jeter la tête la premiere dans un bain froid , cela donne une trop grande secousse à la nature , & l'on risque trop par là que les petits vaisseaux viennent à se rompre. La

pour prolonger la Vie. 115

maniere la plus convenable est de se tenir à une corde , & d'y descendre le plus vite qu'il est possible , & lorsqu'on est au fond , plier les genoux (comme les femmes font en faisant la reverence) pour se racourcir & avoir la tête assez avant sous l'eau , & ensuite se relever pour prendre haleine , & repeter deux ou trois fois la même chose ; après quoi il faut s'essuyer & se bien frotter avant que de se r'habiller.

Ceci me conduit à un autre genre d'exercice.

§. 9.

Qu'il est bon de se frotter le corps avec des brosses ou des vergettes , & de la grande utilité qu'on en retire.

Se frotter avec des vergettes , est un exercice d'un très-grand avantage pour avancer la transpiration , & pour faire circuler le sang ; chacun sait de quelle utilité l'étrille est à un cheval ; elle le rend lisse , gai , vif , & alerte ; & ne contribue pas moins à sa vie que le fourage. Ce qui ne peut se faire sans doute qu'en aidant la nature à évacuer les parties les plus grossières des humeurs , qui en empêchent la circulation libre , & en attirant par une friction & une irritation constante le sang & les esprits vers les parties les plus éloignées du

116 *Regles sur la Santé ;*

centre de la chaleur & du mouvement, en faisant enfler les muscles superficiels. Elle auroit le même effet sur les autres animaux & sur l'homme même, si l'on avoit pour eux en ce cas-ci le même soin, & la même regularité qu'on a pour les chevaux. De sorte que je crois que ceci merite bien l'attention des personnes qui sont affligées d'une débilité de nerfs, & qui menent une vie sedentaire ; surtout de celles qui sont menacées de quelqu'espece de paralysie, pour suppléer au manque d'un exercice plus fort, ils doivent employer une demie-heure soir & matin à se frotter ainsi tout le corps, & sur tous les membres avec des vergettes. Une chose qui passe mon imagination, c'est que la luxure n'a pas mis en usage le bain froid & une semblable friction pour tous les animaux qu'on sert à table, surtout pour ceux sur lesquels on peut le faire aisément, comme sont les bœufs, les cochons de lait, les veaux, les agneaux, & toute la volaille en general, qui aiment naturellement le bain froid. Car il est certain que la netteté & l'exercice (& celui de les frotter avec des vergettes qui en est une partie) contribueroit beaucoup à rendre tous les animaux, de quelque'espece qu'ils soient, sans en excepter aucune, plus sains en eux-mêmes, plus remplis d'humeurs ou de sucs & d'esprits, & par consequent ils seroient

pour prolonger la Vie. 117

une meilleure nourriture pour l'homme.

Pour ce qui regarde le repos , comme nous avons limité les conditions de l'exercice , il est inutile d'en parler.

*Règles pour la santé & pour la longue vie ,
tirées de ce qui concerne l'exercice
& le repos.*

1. Quelle qu'ait été dès le commencement la constitution de l'homme , dans l'état présent , un certain degré d'exercice lui est absolument nécessaire pour la santé & pour la prolongation de sa vie.

2. Les alimens pris du genre animal , & les liqueurs fortes n'étoient pas destinées pour l'homme dans sa première création.

3. La promenade est l'exercice le plus naturel , & seroit aussi le plus profitable , si elle n'épuisoit pas tant les esprits de ceux qui sont délicats. Monter à cheval est moins fatigant , & plus propre à ces sortes de personnes. Aller en carrosse ne convient qu'aux infirmes & aux petits enfans. Pour les exercices domestiques , on ne devroit s'en servir que lorsque le tems ou quelque indisposition ne permettent pas de sortir ; puisque l'air joint à l'exercice est d'un très-bon effet. Les enfans aiment naturellement toute sorte d'exercice ; ce qui ne contribue pas peu à leur santé , & en même tems leur

118 *Regles sur la Santé,*

donne de la force , & dilate à une juste proportion leurs organes.

4. Les organes du corps , qu'on met le plus en usage , deviennent les plus forts ; ce qui prouve que par le moyen de l'exercice on peut renforcer ceux qui sont foibles, de quelque nature qu'ils soient.

5. Les poumons acquièrent de la force en parlant haut , & en montant quelque hauteur aisée. Monter à cheval facilite la digestion , renforce les nerfs , & guerit la plupart des maux de tête. On soulage la gravelle & la goutte en se faisant mener en carosse par des endroits inégaux & raboteux : le rhumatisme , en jouant à la paume & au billard , &c. jusqu'à ce qu'on sue , pourvu qu'on se mette après cela dans un lit chaud , pour faciliter la sueur. Les bras foibles se renforcent en jouant au volant ou à la paume. Les genoux foibles , en jouant au balon , & le dos en sonnant les cloches ou en pompant. Le meilleur moyen pour les gouteux de recouvrer l'usage de leurs membres , c'est de marcher par des chemins raboteux ; mais monter à cheval ou aller en carosse en prévient mieux l'accès. Ceux qui sont valetudinaires & les hommes de Lettres doivent avoir un tems déterminé pour prendre de l'exercice , au moins deux ou trois heures par jour ; la moitié avant diner , & l'autre moitié après souper.

6. Il faudroit 1. avoir toujours l'esto-

pour prolonger la Vie. 119

mach vuide, & être à jeun pour prendre de l'exercice, 2. n'en jamais prendre avec excès, avoir soin après cela de ne pas s'enrhumer ; & observer toujours une bonne temperance, sans laquelle l'exercice fait du mal au lieu de faire du bien.

7. Le bain froid est très-profitable à la santé, seulement il faut ne point s'en servir pendant l'accès d'une maladie chronique, avec le poux élevé, ou douleur de tête, ou lorsque les poumons sont foibles. Il facilite la transpiration, augmente & étend la circulation jusqu'aux parties les plus éloignées, & previent aussi le danger de s'enrhumer. Si on y est exposé, ceux qui ont les nerfs foibles & delicats devroient se répandre de l'eau sur la tête avant que d'y entrer, & enfin il ne convient à personne de s'y jeter la tête la premiere.

8. Se frotter le corps avec des vergettes est un exercice très-utile, comme il paroît par l'effet qu'il a sur les chevaux ; & l'on devroit s'en servir non-seulement pour les hommes en general, mais aussi pour les animaux que nous destinons à nôtre nourriture, autant qu'on peut le faire.





CHAPITRE V.

Des Evacuations & de leurs Obstructions.

§. I.

*Les matieres fecales dans les gens qui se por-
tent bien sont d'une consistance mediocre.*

LEs trois principales évacuations se font pas les selles, par les urines, & par la transpiration. Toutes ces évacuations doivent se faire réglément & selon l'ordre de la nature pour être utiles à la conservation de la santé, & à la prolongation de la vie. La premiere, doit être d'une consistance moyenne entre les deux extremités, *Oportet sanorum sedes esse figuratas*. Cela signifie que pour se bien porter il faut que les matieres fecales aient des figures, c'est-à-dire, l'empreinte des Boyaux par où elles passent. Ceux qui les ont âcres & corrosives, se sont échauffez le corps par des liqueurs fortes, ont mangé trop peu, ne digerent pas bien; ou ayant le mouvement peristaltique des boyaux trop foible, & les alimens par con-

pour prolonger la Vie. 121

Sequent s'arrêtant trop long-tems aux orifices des vaisseaux lactées, sont trop épuisez de leur humidité. Ceux qui ont des selles purgatives, ont trop mangé, ou ce qu'ils ont pris étoit de trop difficile digestion pour eux. Car les animaux qui sont trop nourrisans laissent dans les excremens trop de chyle, lequel venant à fermenter dans les boyaux les irrite de la même maniere que le fait un purgatif. J'ai souvent remarqué que quand une personne delicate fait un repas entier de viandes grossieres, comme de poisson, de bœuf, de porc, de viande cuite au four, ou de quelque autre mets semblable, cela passe avec autant de rapidité que si c'étoit une medecine, laissant les boyaux enfléz, avec colique ou douleur de ventre, & les esprits abattus au dernier point. Les alimens par leur mixture, leur poids, & leur fermentation differente causant une irritation le long des conduits, depuis l'estomach jusqu'au rectum, & n'ayant presque rien perdu de leur humidité ou chyle, sans pourtant donner aucune nourriture au corps, coulent ainsi avec precipitation, & ne lui profitent pas plus qu'une abstinence de toute viande pendant long-tems. C'est de là, & par les effets, que nous tirons une regle infailible pour juger si nous avons observé un regime proportionné aux necessitez de la nature, & aux forces de la faculté concocti-

122 Regles sur la Santé ;

ve. C'est aussi par cette raison que le quinquina donné en trop grande quantité à des personnes délicates & d'une foible digestion, les purge si constamment par là ; même le mercure donné interieurement ou par friction se change en purgation violente, & ne peut pas se sublimer en salivation, faute d'en donner une dose convenable aux forces de l'estomach & des fibres nerveuses. Car naturellement le quinquina constipe, & le mercure passe par les glandes les plus ouvertes. Et c'est en ce sens que j'ai observé fort souvent que le *Diascordium* & la theriaque de Venise purgent les boyaux foibles & scrofuleux. Au lieu que si l'on avoit proportionné les doses aux forces de la nature, ou même si l'on avoit commencé par de moindres doses, & qu'on les eût augmentées peu à peu, l'effet auroit répondu à la fin qu'on se proposoit ; comme j'ai remarqué que cela ne manquoit jamais d'arriver.

§. 2.

Erreur dangereuse de ceux qui veulent se donner de l'embonpoint & devenir gros & gras.

Il ne sera pas hors de propos de faire ici attention à la mauvaise pratique de ceux qui étant maigres, grêles, & d'une com-

pour prolonger la Vie. 123

plexion foible , tâchent par toute sorte de voies de devenir gros & gras , & de se procurer de l'embonpoint ; & pour cela mangent continuellement des viandes grossieres & fortes en grande quantité , & avalent à proportion des liqueurs spiritueuses ; ignorans que par ce moyen ils rendent , pour ainsi dire , incurable la maladie à laquelle ils voudroient remedier. Car en ce cas , & à l'égard de ces personnes-là , la partie globuleuse de leur sang est en très-petite quantité , & en même tems fort visqueuse ; & la partie sereuse est déliée & aqueuse , marquée de très-mauvais sang , & les parties solides ou les nerfs sont lâches & sans vigueur. Et la faculté concoctive étant proportionnée à ces deux choses , il s'ensuit par consequent que la digestion doit être fort foible & imparfaite , & que leurs forces sont incapables de dissoudre ou digerer la moindre quantité de ces viandes grossieres ou de ces liqueurs fortes , pour en faire un chyle propre à la nourriture de leur corps. Il faut donc que ce trop grand poids soit entierement chassé à travers les conduits ordinaires par des selles surnumeraïres : ou bien la petite quantité de chyle qui en a été tirée étant trop grossiere pour produire un fluide similaire & homogene à la masse du sang , elle doit être précipité par les autres couloirs ou égouts du corps ; de sorte qu'une personne qui en use ainsi est

§ 14 *Regles sur la Santé ;*

affamée au milieu de l'abondance , & diminue avec beaucoup de superflu. Il en est de même des nourrices & des parens qui élèvent des enfans. Les douleurs de ventre , les coliques , les diarrhées , les duretez de ventre , les suffocations , les vents , & les mouvemens convulsifs continuels qui affligent la moitié des enfans d'Angleterre , viennent absolument de la trop grande quantité de viandes grossieres , & de lait trop gras , dont les meres & les nourrices trop indulgentes les farcissent. Car d'où proviennent leurs évacuations glaireuses , grises , pleines de chyle , noirâtres & mêlées de bile ? d'où vient le murmure qui se fait dans leurs boyaux , les vents & les suffocations , sinon des cruditez causées par trop de nourriture ? Cela est si certain , qu'on les guerit generalement par des poudres de coquilles qui absorbent ces cruditez acres , par des purgations faites de rhubarbe , laquelle évacue & renforce en même tems les boyaux , par des lavemens composez de lait , par des cauteres , ou par des vesicatoires , qu'on peut aussi envisager comme des especes d'évacuations ; par ces mêmes remedes continuez , & par de semblables dont la fin soit d'évacuer & de fortifier les conduits alimentaires ; on les guerit enfin en leur faisant observer une diète legere , mediocre , & nourrissante. Ce ne sont que les alimens bien dirigez qui nour-

pour prolonger la Vie. 125

rissent. Et la nature dans son cours commence par enfler & étendre les parties, & ensuite elle les fortifie & les durcit. C'est là l'ordre établi pour les végétaux ; & c'est de cette manière aussi que les animaux destituez de la raison élèvent leurs petits. C'est même la méthode dont le Palefrenier habile se sert à l'égard d'un cheval qui amaigrit. Et ce qui est étonnant, c'est qu'un habile Maréchal rétablira dans son parfait embonpoint une méchante haridelle, maigre & pousfive ; & en fera un cheval alerte, gay & vif, jusqu'à tromper, non seulement un Gentilhomme, mais même un autre Maréchal, & cela en moins de semaines, que tous les Medecins ensemble ne pourroient faire en Angleterre à l'égard de leurs semblables en plusieurs années. Il est vrai que les humeurs se corrompent de plus de manières différentes & bien plus généralement dans l'homme, & que ses parties solides se brisent plus totalement que dans les animaux auxquels cela n'arrive jamais. Mais la plus grande faute consiste dans le peu de soin qu'on a de bien observer & de garder religieusement un bon regime, qui doit consister à ne manger que des alimens mols, legers, délicats, rafraîchissans, & mucilagineux, ou de ceux qui sont déjà changez en chyle, soit par la nature ou par l'art ; comme sont le lait & tous les mets

126 *Regles sur la Santé ;*

qui en sont faits , le ris , le fago , l'orge , le froment , les œufs , les bouillons , les soupes claires , les gelées , la volaille blanche , jeune , tendre & bien nourrie , ou aussi la viande de boucherie avec les mêmes conditions ; il faut en manger peu à la fois & souvent , mais jamais sans appetit , ni jusqu'à s'en rassasier parfaitement ; il faut y joindre les autres secours dont il est parlé dans ce Traité. Quand les chairs sont une fois crues , il est facile de les rendre fortes , & les durcir par un exercice convenable , & en montant par degrés à des viandes plus solides , & à des liqueurs plus fortes.

§. 3.

Des selles liquides & purgatives marquent de l'intemperance dans le manger.

J'ai souvent ouï des personnes valetudinaires & delicates , & de celles qui menent une vie sedentaire , comme aussi des Gens de Lettres , se plaindre de douleurs de tête , de maux d'estomach , de coliques , de douleurs de ventre , d'abattemens des esprits , de ventositez , & de vapeurs , qui cependant s'imaginoient être fort moderées dans le boire & dans le manger. Mais , après une recherche exacte , j'ai toujours trouvé que ces personnes-là même étoient toujours ac-

pour prolonger la Vie. 127

éablées d'un cours de ventre ; ce qui me prouve évidemment qu'elles avoient pris plus d'alimens qu'elles ne devoient , & qu'elles n'en pouvoient digerer. Car c'est une verité certaine , que ceux qui ne font point d'excès doivent être constipez , ou du moins avoir des selles d'une consistance mediocre. Il n'y a rien de plus ridicule , que de voir des personnes délicates , hysteriques & sujettes aux vapeurs , se plaindre continuellement & toujours se farcir de viandes , disant qu'elles sont sur le point de tomber par terre , & d'évanouir , & encore se bourrer d'alimens les plus nourrissans , & les plus forts , & des meilleurs cordiaux , pour se suffoquer & se surcharger entierement. Il peut arriver que des alimens fort nourrissans , se mêlant avec les humeurs âcres de l'estomach & des boyaux , puissent pour quelque peu de tems en corriger & en émousser l'âcreté , donner un mouvement plus vite à une circulation trop lente , & tenir lieu de bouchon , pour ainsi dire , pour arrêter les vapeurs malfaisantes qui montent continuellement à la tête & au cerveau : mais c'est , sans comparaison , comme si pour étouffer la puanteur qui sort d'un cloaque , on y jettoit une plus grande quantité d'ordures & de vilénies. Le moyen le plus convenable en ce cas est premièrement de nettoyer ce goufre profond de saleté , & ensuite de le conserver net , & em-

128 *Regles sur la Santé ;*

pêcher toute entrée à la corruption ou putrefaction. Ceci demande un peu de force d'esprit, de travail, & de peine, mais qui seront abondamment récompensez par le soulagement & la douceur qu'on en ressentira ; car il n'y a rien de plus certain que les maux de tête & d'estomach, les coliques, les douleurs de nerfs que souffrent ceux qui sont nez sains en Angleterre, viennent d'une vie oisive, & d'une nourriture trop copieuse.

§. 4.

Veritable methode de fortifier les nerfs relâchés.

Ceux qui ne mangent modérément qu'une fois par jour de la viande, vont une fois régulièrement à la selle ; & generalement parlant, ceux qui y vont plus souvent, ont fait quelqu'excez, quel qu'il soit. Ceux qui ont envie de se guerir de quelques indispositions de nerfs, ou de quelques maladies chroniques, ou qui veulent s'en garentir, doivent retrancher de leur nourriture (& par consequent peuvent n'aller qu'une fois en deux jours) dussent-ils mêmes en être constipez. Car autrement il seroit impossible de lier & de roidir les nerfs de ceux qui ont les intestins lâches & glissans, & la cure doit commencer par où le mal a pris racine,

pour prolonger la Vie. 129

aine, & se communiquer de là à tout le reste de la machine, de même qu'un Cordier commence à corder sa corde par un bout & passe ainsi jusqu'à l'autre. Nous pouvons atteindre facilement aux nerfs de l'estomach & des boyaux, mais les autres parties sont d'un accès plus long & plus difficile. Et comme la relaxation, la débilité, & le manque de tension dans les fibres, est l'origine de tous les désordres qui arrivent aux parties nerveuses, il n'y a point de remede que ceux qui resserrent, qui roidissent, qui lient, & qui racourcissent ces parties, qui puissent les guerir, & ils doivent necessairement resserer & lier les fibres de l'estomach & des intestins, comme les parties les plus proches, & sur lesquelles ils operent premierement. Et celui qui voudroit guerir un mal de nerfs sans renforcer les boyaux, seroit comme celui qui laisseroit tremper une corde de violon dans de l'huile ou dans de l'eau, pour la rendre ferme & propre à jouer une belle composition de Musique.

§. 5.

Combien de tems les alimens demeurent dans le corps depuis qu'on les a pris jusqu'à ce qu'on les rende.

J'ai remarqué & experimenté qu'en ceux qui ont une selle regulierement en vingt-

130 *Regles sur la Santé ;*

quatre heures , le tems du passage des alimens jusqu'à l'évacuation des excremens est de trois jours naturels. Et qu'en ceux qui n'en ont qu'une fois en deux jours , le tems est de six jours naturels. On peut en faire l'experience, en avalant une amande, ou autre chose semblable qui passe sans se digérer , ni causer aucune irritation. La raison en est qu'une plus petite quantité d'alimens demeure plus long-tems aux orifices des vaisseaux lâchez pour qu'ils en tirent entierement le suc ou le chyle ; & leur poids étant plus petit, la faculté concoctive a plus de force sur eux , & ainsi ils demeurent jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement digerez , & épurez de toute leur humidité , ce qui fait aussi que ces gens-là sont constipez. De même qu'en ceux qui font des excès , par la raison des contraires , les alimens passent vite sans être épurez de leur suc , & par consequent relâchent les intestins ; & rien ne peut mieux prouver qu'on a fait quelque excès, que la lubricité & la précipitation avec laquelle les matieres passent & se déchargent. J'ai souvent remarqué aux personnes délicates, & qui ont une debilité de nerfs (j'entends celles qui ne mangent de la viande qu'une fois par jour) que lorsqu'elles ont fait un repas de difficile digestion , quoi que les deux jours suivans les esprits ayent été libres , & que leur santé ait été également

pour prolonger la Vie. 131

bonne, le troisieme jour, lors du tems de l'évacuation des restes de ce repas, elles se sont trouvées remplies de vents & de vapeurs, les yeux ternis, la tête pesante, avec des douleurs vagues de rhumatisme par le corps, & une espee de colique dans les boyaux. D'où l'on peut tirer ces trois corollaires.

Coroll. 1. Il faut autant de tems à un chyle mal digeré pour circuler par tout le corps, qu'il en faut aux matieres fécales pour passer par les intestins. Le premier par la transpiration, & les dernieres par la selle.

Coroll. 2. Nous pouvons par là juger de la verité d'un Aphorisme reçu des Medecins; que les défauts de la premiere concoction, ne se corrigent jamais dans la suivante, excepté dans le cas dont nous parlerons dans le Paragraphe fixiéme. Car les alimens de si difficile digestion avoient rendu le corps moins dispos, lorsqu'il s'est agi d'en faire l'évacuation par la transpiration.

Coroll. 3. Nous pouvons aussi inferer de là, combien il est ridicule d'attribuer generalement les douleurs ou le soulagement qu'on ressent dans le corps, au dernier repas qu'on a fait ou à la dernière Medecine qu'on a prise.

132 *Regles sur la Santé ,*

§. 6.

*Quelques alimens peu propres pour l'estomach
ne laissent pas de fournir une bonne nour-
riture.*

Il y a des sortes d'alimens , qui bien qu'ils soient pesans à l'estomach & aux intestins dans la premiere digestion , peuvent être bons & profitables au corps dans les suivantes. Il peut arriver , par exemple , que le fromage , les œufs , les mets faits de lait , & les végétaux , quoi que bien préparez avec une quantité proportionnée , deviennent pesans à l'estomach , & engendrent des vents dans les boyaux (inconvenient auquel on remediera pourtant aisément en buvant de l'eau) mais ces mêmes alimens n'ayant pas leurs parties fortement unies , & n'abondant pas en sels urineux & âcres , quand ils sont suffisamment détrempez dans un menstree aqueux , ou dissous dans les parties dont ils sont composez ; ces parties étant encore plus petites que les plus petits vaisseaux , & leur union toujours moindre que la force de la faculté concoctive , dans les personnes qui se portent bien ; ces alimens , dis-je , feront par là un chyle doux , subtil , d'une circulation aisée , & qui dans les digestions suivantes deviendra salutaire , sans fournir aucune

pour prolonger la Vie. 133

matiere qui puisse engendrer des maladies chroniques. Et les vents qui en viendront, n'étant pas herissez & armez de ces sels âcres que contient la viande, & ne produisant point comme les liqueurs fortes de sucs corrosifs, ne nuiront pas plus au corps que l'air que nous respirons.

§. 7.

De plusieurs sortes d'urines, & de ce qu'elles signifient.

La seconde évacuation se fait par les urines, dont les circonstances & les qualitez, quoiqu'on y fasse assez peu d'attention, peuvent être d'un grand usage pour connoître l'état de nôtre santé, & en même tems la proportion de nos alimens. Il y a des gens qui s'effraient en trouvant leur eau trouble, & remplie d'un sediment de couleur de briques; mais c'est la meilleure marque qu'elle puisse avoir. Car quoique cela dénote que le sang est chargé de sels urineux & de cruditez; il vaut cependant mieux qu'ils passent par les urines, que de rester dans la masse des humeurs. Au contraire, lorsque ceux qui suivent trop leurs appetits, rendent une grande quantité d'eau, pâle, claire, & douce, c'est un indice infailible qu'il y a eu du dérangement dans la transpiration; que ni la première, ni les

134 *Reglès sur la Santé,*

secondes digestions ne se sont pas bien faites, que le chyle n'a pas été suffisamment purifié, que les dernières sécrétions par les petites couloirs n'ont pas été parfaites; & que les sels urineux sont encore dans le corps. D'où s'ensuivent infailliblement l'oppression des esprits, les frissons aux extrémités, les douleurs vagues de rhumatisme par le corps, les maux de tête, les coliques, & les douleurs de ventre. Il ne sera pas hors de propos de faire ici attention à la différence qu'il y a entre les urines pâles des hypochondriaques & des hystériques, & ceux qui sont atteints du diabète ou flux d'urine, dont l'apprehension épouvante d'abord ceux qui ont l'esprit foible. Ces deux sortes d'urine ont la même apparence en quantité & en qualité; du moins elles se présentent d'abord à la vue, comme privées l'une & l'autre de leurs esprits. Cependant le véritable diabète est accompagné d'une soif continuelle, & d'un poulx bas, mais vite; l'eau en est beaucoup plus douce & dure plus long-tems de même; ce flux est même quelquefois si violent, qu'il abbat & ruine le sujet en peu de jours. Dans les hypochondriaques, & les hystériques, la soif n'est que très-legere, quelquefois même il n'y en a point du tout, & jamais le poulx n'est vif, mais plutôt trop lent & trop bas, & ce flux s'arrête de lui-même en peu de tems, ou en prenant quel-

pour prolonger la Vie. 135

que petit remede diaphorétique ; & enfin ceux-ci ont froid aux extrémitéz du corps, ce qui ne se rencontre point aux autres.

§. 8.

Suite des différentes urines.

Cette peau bleuâtre & de plusieurs couleurs qui ressemble quelquefois à de l'huile ou à de la graisse, & qui nage sur l'eau des scorbutiques, ou des gens cacochymes, n'est autre chose que des sels assemblez, qui sont si ferrez les uns contre les autres, qu'ils peuvent aisément faire un corps, de même que la peau d'une lessive dont on veut crystaliser les sels fixes. L'urine qui a un nuage leger suspendu du haut en bas, de couleur d'ambre clair, & dont la quantité est environ les trois quarts de ce qu'on a bû, est la meilleure, & la marque certaine d'une bonne digestion, d'une juste proportion d'alimens, & qu'il n'y a aucune repletion ni crudité. Et ceux qui vivent avec temperance, qui prennent de l'exercice comme il faut, & qui jouissent d'une parfaite santé, font toujours de l'eau semblable.

136 Regles sur la Santé ;

§. 9.

Regime que doivent garder ceux dont les urines sont claires & pâles ; & ceux qui les ont chargées & troubles.

Ceux qui rendent une grande quantité d'eau pâle & claire, doivent conclure qu'ils ont peché dans leur aliment, soit en quantité ou en qualité par rapport à la faculté concoctive, & au peu de travail qu'ils se donnent ; c'est pourquoi ils doivent à l'avenir proportionner l'un & l'autre avec plus de précaution & d'exactitude, en retranchant de leur boire & de leur manger, ou en prenant plus d'exercice. Et pour arrêter ce flux, ils peuvent prendre le soir un peu de poudre du Gascon, de la confection d'Alkermes, ou du cordial du Chevalier Railegh, & boire largement du petit lait chaud fait avec du vin blanc d'Espagne, avec quelques gouttes d'esprit de corne de cerf, pour rétablir la transpiration. Ceux au contraire qui ont leurs urines extrêmement teintes, sales, fort troubles & en petite quantité, se sont trop échauffé le sang par des liqueurs spiritueuses, ou l'ont surchargé de sels tirez de l'animal. Pour prévenir donc les suites fâcheuses qui en pourroient arriver, il faut qu'ils mangent moins de viande, & qu'ils tempèrent la

pour prolonger la Vie. 137

chaleur du vin avec de l'eau. Autrement ils seront exposez à des inflammations violentes, ou à des dangereuses maladies chroniques.

§. 10.

Danger de ceux qui rendent des urines d'un brun obscur, ou d'un rouge sale.

L'espece de toutes les urines la plus mauvaise est, celle qui est d'un brun obscur, ou d'un vilain rouge en petite quantité & sans sédiment. Cette sorte d'eau dans les violentes maladies, marque toujours une crudité insurmontable, un haut degré d'inflammation, qui tend à la putréfaction, & une langueur mourante de la nature. Et dans les personnes qui n'ont pour lors aucune indisposition visible, elle dénote une débilité presque totale de la faculté concoctive, une union inséparable des parties qui composent le sang, le plus haut degré de crudité, & d'un assoupissement de toutes les fonctions animales. Et si elle est précédée par de longues débauches, il est besoin de l'avis du Médecin. Je ne dirai rien des urines de couleur de café, mêlées de sang, de pus, ou de couleur de petit lait, chargées de sable blanc, de pellicules, ou de lambeaux de quelques membranes. On fait qu'elles sont néphrétiques, ou des sympto-

438 Regles sur la Santé ,
mes de quelque ulcère dans les passages de
l'urine.

§. II.

*D'une evacuation singuliere qui se fait par
les selles & par les urines, & de sa cause.*

Il arrive une évacuation tant par les selles que par les urines aux personnes foibles, & qui ont une débilité de nerfs qui allarme beaucoup le malade, & qu'on ne trouve pas facilement dans la commune Etiologie, c'est-à-dire dans cette partie de la Médecine, qui traite des causes des maladies. C'est quand ils font continuellement par le conduit des boyaux, une matière blanche, transparente, & visqueuse comme de la gelée, plus ou moins ; ou lorsqu'il y a dans les urines une matière blanche, de lait, gluante comme de la crème : on attribue ordinairement cela à un ulcère dans les intestins, ou dans les reins, dont la seule apprehension est capable de causer en des personnes d'un esprit foible, le mal qu'elles craignent : je suis sûr cependant, qu'il n'y a rien de tout cela dans le cas que je propose. Car où il y a des douleurs violentes & aiguës, ou des matières de différentes couleurs & mélangées, il peut y avoir, il y aura, ou plutôt il y a certainement un ulcère. Mais

pour prolonger la Vie. 139

dans le cas dont je parle ici , il n'y a de douleur que très-peu ou point du tout , ni de paroxysme qui arrivent aux hectiques , & qui accompagnent toujours un ulcère interieur , non plus que des mélanges de sang ou du pus , qui découvrent toujours le mal qu'on a dans le corps , ni d'odeur puante qui fasse conclure quelque corruption. Car le cas que je rapporte Ici arrive aux personnes qui sont le moins capables d'inflammation & d'apostume , je veux dire aux Paralytiques , ou à ceux qui y ont eue la disposition , à ceux qui sont froids , sujets aux vapeurs , qui ont les esprits abattus , & les nerfs foibles , dont le pouls est bas & lent , & dont les fonctions naturelles sont débiles & languissantes ; ce qui fait voir que ces évacuations ne sont pas l'effet d'un ulcère. Je croi que la premiere vient d'une obstruction de quelques vaisseaux lactées , par où le chyle ne peut pas passer en assez grande quantité , mais continuant le long des boyaux , & étant privé peu à peu de sa partie aqueuse , il s'épaissit , & devient comme de la gelée , & ensuite sort avec les excréments. Ou bien ce doit être une obstruction des glandes des intestins , par où passe une matière visqueuse pour les rendre glissantes ; mais qui venant à s'y arrêter , la partie aqueuse s'évapore , & le reste s'épaissit comme de la gelée (ainsi qu'il arrive lorsqu'on est enrhumé , ou lorsqu'on

140 *Regles sur la Santé ,*

que les glandes de la bouche, du gosier, & de la trachée artère sont trop gonflées) ensuite ces matières s'évacuent par l'épreinte des boyaux. Je croi de même que cette matière lactée, qui est au fond de l'urine dans le cas dont j'ai parlé, vient de la relaxation des parties glanduleuses des reins & de la vessie & des autres passages de l'urine ; & qu'on peut guérir ces deux maux de la même maniere , que les autres maladies de nerfs , par un régime & une diète convenable, & par des médecines qui resserrent & renforcent , ou par des volatiles.

§. 12.

Une transpiration empêchée est la cause de la plupart des maladies aiguës, & l'effet de quelques maladies Chroniques.

La transpiration insensible est la troisième évacuation, que nous avons à considérer. La chaise statique, que Sanctorius a inventée pour examiner la quantité de la transpiration, quelque ingénieuse & agréable qu'elle soit dans la theorie, est trop embarrassante & trop pénible pour être d'un grand usage dans la pratique & dans la vie ordinaire. Il est certain cependant que cette évacuation libre & entiere est aussi nécessaire à la santé, qu'aucune autre des plus grossières, puisqu'elle est égale tout au

pour prolonger la Vie. 14E

moins en quantité aux deux dont nous avons déjà parlé ; & l'obstruction de celle-ci est ordinairement la source des maladies violentes , comme elle l'est aussi des maladies chroniques. C'est pour cela que j'ai conseillé à ceux qui sont obligés d'être souvent hors de la maison lors qu'il fait un vent d'Est ou de Nord (qui sont ceux qui empêchent le plus la transpiration) & qui ont un flux d'urine blanche & pâle , de se précautionner par un remède qui prévienne le commencement de ces sortes d'obstructions.

§. 13.

Quand & comment il est dangereux de s'enrhumer.

Le Docteur Keill , dans son livre qui a pour titre *Statica Britannica* , a fait voir d'une manière démonstrative , que prendre du froid n'est autre chose , que recevoir par les pores une grande quantité d'air humide & de sels nitreux , qui épaisfissans le sang & les autres humeurs (comme il paroît par la saignée de ceux qui sont dans le cas) & par là empêchant non seulement la transpiration , mais aussi les autres sécrétions plus subtiles , excitent d'abord une petite fièvre & un dérangement dans toute l'œconomie animale , qui étant négligés , donnent en-

142 *Regles sur la Santé,*

trée à la maladie de consomption, aux obstructions des grands viscères, & à une cachexie universelle. Ainsi ceux qui sont délicats & valetudinaires, doivent éviter soigneusement toutes les occasions de s'enrhumer; que s'ils ont eu le malheur de gagner ce mal, il faut qu'ils s'en fassent guérir d'abord, avant qu'il ait pris de trop profondes racines dans le corps. De la nature de ce dérangement, telle que nous venons de la décrire, il est facile de connoître le remède qui lui convient; c'est-à-dire, se tenir au lit, boire copieusement du petit lait chaud fait avec du vin d'Espagne & quelques gouttes de l'esprit de corne de Cerf, des Apozemes, du Gruau, ou d'autres liqueurs semblables; un scrupule de poudre du Gascon soir & matin, vivre de soupes maigres, de boudins faits à l'Angloise, & de poulets, & boire toujours chaud: en un mot, il faut au commencement traiter cela comme une petite fièvre avec de petits diaphoretiques; & après cela s'il restoit encore quelque toux ou crachement (ce que néanmoins cette methode prévient ordinairement) il faut amollir la poitrine avec un peu de sucre candi & d'huile d'amandes douces, ou dissoudre une once de gomme ammoniacque dans deux livres d'eau faite d'orge mondée, pour rendre l'expectoration aisée, & ensuite se bien munir & se bien vêtir pour aller à l'air.

pour prolonger la Vie. 143

C'est une méthode plus naturelle, plus facile, & plus efficace, que celle des baumes, des linctus, des pectoraux, & d'autres semblables bagatelles, qui ne servent qu'à gâter l'estomach, à opprimer les esprits, & à nuire à la constitution du corps.

§. 14.

Moyen d'entretenir la transpiration libre.

La voie la plus sûre pour conserver & faciliter la transpiration, est de ne pas prendre plus de nourriture, que la faculté concoctive n'en peut réduire à une fluidité convenable ; & il faut à proportion de la nourriture prendre de l'exercice suffisamment, & se servir des autres moyens alleguez dans les chapitres précédens. Ne pas bien reposer, manquer du soulagement que le sommeil apporte, se remuer dans le lit sans pouvoir dormir, sont des indices infailibles que la transpiration ne s'est pas bien faite pendant la nuit ; ainsi pour y remédier, il faut avoir recours le lendemain à une plus grande proportion d'exercice, à un plus grand degré d'abstinence, ou à quelque petite purgation domestique. Les douleurs de colique, les maux de ventre, les selles purgatives, beaucoup de rots & d'évacuations venteuses, l'abbattement des esprits, le baillement, & l'extension des

144 *Règles sur la Santé,*

membres, marquent aussi que la transpiration n'a été ni libre, ni abondante, de sorte qu'on doit se servir des mêmes remèdes aussi-tôt que l'occasion s'en présente ; autrement on en souffrira à la fin. Les vents, comme Sanctorius le fait voir, ne sont rien autre chose qu'un défaut de transpiration. Et le baillement & l'extension des membres ne sont que des mouvemens convulsifs des muscles convenables, & des organes destinés par la nature, les uns à pomper les vents hors des boyaux, les autres à presser les pores, & par-là évacuer la matière qui ne transpire que lentement. Et c'est une chose admirable de voir combien sagement la nature a inventé les spasmes, les crampes, les mouvemens convulsifs des organes, propres à évacuer toute matière nuisible & étrangère hors du corps. C'est ainsi que la toux est une convulsion du diaphragme & des muscles pectoraux, pour en ôter le phlegme visqueux qui y est ; le vomissement de l'estomach (aidé par le diaphragme & les muscles du bas ventre) est pour rejeter ses cruditez & celles des intestins, ou pour évacuer les sables ou les pierres qui sont dans les reins. Les tranchées des femmes en travail, sont pour se délivrer de leur fardeau. L'éternuement est un effort de muscles propres à faire sortir certaines particules nuisibles aux organes de l'odorat. Le frissonnement &

l'ex-

pour prolonger la Vie. 145

L'extension des membres aide à la transpiration ; & le baillement sert à pomper les vents nuisibles au corps. Le ris même est un effort des muscles de tout le front, pour évacuer certaines matières que ces membranes délicates ne peuvent souffrir. Enfin les accèz & les convulsions hystériques tant aux Enfans qu'aux Adultes , ne sont que des crampes , des spasmes des muscles de tout le corps , & des moyens dont la nature se sert pour exprimer & se défaire des vents , des exhalaisons , & des vapeurs âcres qui sont renfermées dans les concavitez de toute la machine.

§. 15.

D'une salivation critique qui arrive à ceux qui ont les fibres relâchées.

Il y a une évacuation qui arrive aux personnes qui ont une débilité des nerfs , qui ne pourroit entrer comme partie dans la division generale que nous avons faite , à cause de sa rareté. C'est une bave déliée qui vient des glandes de la bouche , de la gorge , & de l'estomac , & que quelques-uns appellent un crachement de nerfs ou scorbutique, qui va même quelquefois jusqu'à un petit flux de bouche , & qui menace des personnes délicates de consomption si on en croit leur imagination, mais où il

146 *Regles sur la Santé,*

n'y a rien moins à craindre que cela. On peut remarquer qu'il y en a qui'étant attaquez de paralysie ont un flux de bouche pareil , qui après cela tombe sur la poitrine ; de sorte que ceux qui en sont affligez dans un âge avancé , peuvent à peine parler intelligiblement , à moins que de se nettoyer la bouche auparavant. Ceci-même peut aller si loin , que dans une paralysie formée & invétérée à la moindre occasion de joie ou de tristesse , ces personnes sont sujettes à répandre une grande abondance de larmes , de soupirs & de sanglots. Plusieurs de ceux qui sont innocens , & ceux qui sont hébetez par le mal hystrérique ; & la plupart de ceux qui ont un relâchement & une débilité de nerfs , sont plus ou moins sujets à ces évacuations salivales , sur tout lors qu'ils ont fait quelques excès dans la nourriture. D'où vient que ceux de la premiere espece s'appellent morveux , ou baveurs. Et la difficulté de guérir toutes les maladies qui viennent d'une débilité de nerfs, dépend beaucoup de la quantité & de la qualité de ce flux. Car lors qu'il est trop abondant , & qu'il dure trop long-tems , c'est la marque d'une relaxation entiere de tout le genre nerveux , & que ni la premiere digestion, ni les secondes ne se sont pas bien faites. J'ai eu souvent occasion de faire voir comment les excez qu'on a faits par rapport à la quantité & à la qualité des alimens au

pour prolonger la Vie. 147

tems d'une relaxation & d'une débilité de nerfs, ont produit un chyle visqueux & grossier, dont cette partie qui n'a pû passer par les vaisseaux lactées, est restée dans les intestins où elle fermente, & s'y corrompt & cause des vents, des tranchées, des coliques, & ensuite s'évacue en forme de purgation; & l'autre partie, qui a été recueillie dans les vaisseaux lactées, & même dans la circulation, comme elle est trop grossiere & trop visqueuse, pour se mêler avec la masse des humeurs, & pouvoir passer par les vaisseaux les plus déliés, & par les plus petites glandes de la transpiration, elle est obligée de passer par les glandes salivaires, qui sont plus grandes, plus spongieuses, & plus lâches, & que la nature a destinées à faire la separation des parties glutineuses des humeurs: aussi est-ce de là que vient ce flux abondant de salive. Voici comment: lors que ceux qui ont les nerfs foibles font des excez continuels dans leur regime, les glandes & les vaisseaux capillaires du corps s'enflent, se gonflent, & souffrent une obstruction, qui s'ensuit necessairement de là. Et c'est par la pression de ces glandes enflées, de ces vaisseaux capillaires des nerfs qui sont ainsi gonflés, & des vaisseaux sanguins ouverts, que la plupart de ces maux tirent leur origine. Mais les glandes sur-tout sont destinées à separer les parties glutineuses & les serositez du sang, &

148 *Regles sur la Santé,*

par là s'enflent & se bouchent. Sur cela comme Baglivi conseille de bien examiner l'état & la condition de la langue & de la bouche, pour découvrir celle de l'estomach, & des boyaux, je croi qu'il est très-important dans une maladie chronique de faire attention à l'état des yeux : & si l'on y observe une langueur froide & une couleur mourante, & sur tout si la glande lachrymale du grand canthus (ce que j'observe toujours exactement) est plus dure & plus grande qu'à l'ordinaire & plus enflée, il faut conclure de là qu'il y a une relaxation de nerfs, & beaucoup de vapeurs, & que fonctions naturelles sont foibles, & que le regime est mal ordonné. Et c'est de l'obstruction & de l'enflure de cette glande & des autres qui sont au tour de l'œil, qui pressent les nerfs optiques, & les vaisseaux capillaires du sang, que proviennent ces taches, ces moucheronis, ces atomes, & ces obscurcissemens de vûe aux personnes hystériques & sujettes aux vapeurs. Car cette glande fait voir que toutes les autres qui sont dans la region superieure du corps, destinées à separer les serositez, sont enflées d'humeurs visqueuses par l'excez qu'on a commis dans la nourriture ; à moins que ces personnes n'aient eu quelques autres maux ordinaires dans ces parties là. C'est aussi de l'obstruction & de l'enflure des glandes salivaires de la bouche, de la gorge,

pour prolonger la Vie. 149

& du gosier , que viennent ces suffocations , & ces palpitations dont les hytériques se plaignent si souvent. Les vents , & les cruditez de leur estomac & de leurs boyaux , & des autres concavitez du corps , cherchant à sortir par le haut , sont arrêtez par le diaphragme , & par là la respiration est moins libre , & par le gonflement des glandes du gosier , l'issuë en est entièrement bouchée ; ce qui fait cette grande émotion , qui fait naître les symptomes dont nous avons parlé , & dont il n'est pas question de faire ici le détail. Comme donc cette salivation , cette toux , & ce crachement de phlegmes visqueux , qu'on appelle communément une toux de nerfs , de même que la toux violente des enfans , & toute sorte de semblables évacuations d'un serum acre dans les personnes foibles , & qui ont les nerfs lâches , est un effort de la nature pour les soulager ; s'ils étoient traitez avec jugement , & qu'on en eût du soin , ils serviroient de crise à leurs dérangemens , & les affranchiroient tout-à-fait de leurs paroxysmes , & rendroient aisée la circulation & la transpiration , & par consequent aussi le cours des esprits. Il y en a qui ont recours , mais follement , aux liqueurs fortes & aux cordiaux , pour remedier à ce mal , & pour arrêter la violence de ce flux , & pour relever leurs esprits abattus ; mais qui ne servent qu'à épaissir les phlegmes ,

150 *Regles sur la Santé,*

oboucher les orifices des glandes salivaires , & ainsi à fômenter le mal qu'ils veulent guerir. D'autres se gorgent de viandes trop nourrissantes , parce qu'ils trouvent quelque petit soulagement à leurs esprits , par la premiere circulation de leur chyle doux, délié & spiritueux. Mais ce n'est que jetter de l'huile dans le feu , & aggraver le mal. Au lieu que s'ils laissoient agir la nature , s'ils ne la troubloient point dans cette évacuation critique, soit en voulant l'arrêter ; ou en entreprennant de la faciliter ; mais seulement en la soulageant par des alimens legers , & des liqueurs rafraichissantes , & en prenant moins même que la faculté concoctive n'en peut digerer ; après avoir évacué toutes ces cruditez de la masse des humeurs par ces glandes émonctoires , & par là donné aux vents la liberté de sortir, la salivation diminueroit par degrez , & s'arrêteroit d'elle-même à la fin. Et si fut son declin , on donnoit un petit vomitif pour emporter les restes visqueux des vents & des phlegmes par en haut, & ensuite une purgation stomachale pour écurer les parties inferieures des intestins ; le malade se trouveroit bien-tôt la tête legere , & les esprits libres , & exempt de toute sorte de douleur ; la circulation & la transpiration reviendroient d'abord à leur état naturel, & la santé & la gaieté seroient bien-tôt rétablies , à moins qu'un pyalisme ou cra-

pour prolonger la Vie. 151

chement habituel & mortel n'en fût la cause ; car j'ai observé quelquefois , qu'elle étoit aussi funeste & aussi incurable qu'une hydropisie formée , & un flux d'urine inveteré qui viennent d'un veritable scorbut , par lequel les parties globuleuses ou spheriques du sang sont dissoutes entierement , & le serum est changé en lessive.

Règles pour la santé & la prolongation de la vie , tirées de ce qui regarde les évacuations.

1. Les selles dures sont une marque , que le sang est échauffé , que la nourriture a été trop modique , que la digestion a été trop lente , ou que les boyaux sont foibles.

2. Les selles purgatives marquent une trop grande quantité d'alimens. Un repas trop copieux a le même effet qu'une purgation , remplit les intestins de vents , & y cause des tranchées. Le mercure , & même le quinquina , le diascordium & le theriaque , purgent lorsque la dose est excessive.

3. Les maux de tête & d'estomach , les vapeurs , l'abbatement des esprits , les tranchées , & les coliques , viennent d'une trop grande quantité d'alimens qu'on a pris , & sont toujours suivis de cours de ventre.

4. Ceux qui vivent avec temperance vont

152 *Regles sur la Santé ;*

régulierement une fois par jour à la selle. Et ceux qui y vont plus souvent, ont fait quelque excès.

5. La cure de la relaxation des nerfs (source de toutes les maladies chroniques) doit necessairement commencer par l'estomach & les intestins.

6. Le tems que les alimens demeurent dans le corps depuis qu'on les a pris jusqu'à l'évacuation, est de trois jours pour ceux qui vont une fois par jour à la selle, & de six pour ceux qui n'y vont qu'une fois en deux jours.

7. Un repas de viandes grossieres cause plus de défordres le jour de l'évacuation des excremens, que le jour qu'il a été pris.

8. Il faut autant de tems pour la transpiration des parties des alimens qui sortent par les pores, qu'il en faut pour l'évacuation des matieres fecales qui en restent.

9. Les défauts de la premiere digestion, ne peuvent point se corriger dans les suivantes.

10. Les douleurs ou le soulagement ne sont pas toujours l'effet du dernier repas ou de la derniere medecine qu'on a prise.

11. Quoi que le fromage, les œufs, le lait, & les vegetaux, puissent être de difficile digestion pour certains estomachs, sans boire de l'eau, cependant le chyle qui en vient ne produit aucun mauvais effet.

12. L'urine trouble avec un sediment de

pour prolonger la Vie. 153

couleur de brique, vient d'une évacuation critique de ce qui étoit retenu outre nature dans le corps.

13. L'eau pâle & douce vient de ce que les sels urineux sont retenus dans le corps.

14. Il y a une grande différence entre l'urine pâle d'une personne hystérique, & celle qui vient d'un flux ou diabetes.

15. Cette membrane qui ressemble à de la graisse sur l'urine de certaines personnes, n'est autre chose qu'une pellicule composée de sels.

16. L'urine de couleur d'ambre clair avec un sediment léger qui tend vers le haut, de la quantité des trois quarts de la liqueur qu'on a bue, est une marque de bonne digestion.

17. Une grande quantité d'urine pâle vient d'un excès d'alimens, & d'un manque d'exercice. La guérison s'en fait en mangeant moins, en prenant plus d'exercice, & par quelques diaphorétiques pour rétablir la transpiration.

18. L'eau extrêmement teinte, trouble, & en petite quantité, marque un grande abondance de sels dans le corps, ou un usage immodéré de liqueurs spiritueuses : & doit être guérie par des vegetaux, & de l'eau, ou quelqu'autre liqueur déliée.

19. L'urine d'un brun obscur, ou d'un vilain rouge, est fort dangereuse, tant dans les maladies violentes, que dans celles qui

§ 54 Regles sur la Santé ;

semblent pour le présent n'être pas de conséquence.

20. L'eau mêlée de sang & de pus , & pleine de membranes , est une marque de maladies nephretiques , de pierre & de gravelle.

21. Les matieres visqueuses , comme de la gelée dans les selles , & les glaireuses de couleur de lait dans l'urine des personnes qui ont une débilité de nerfs , viennent de la corruption des liqueurs ou des mucosités des glandes , des intestins & de la vessie ; ou des autres conduits de l'urine.

22. L'obstruction de la transpiration est une source de maladies violentes , & une suite des maladies chroniques.

23. Le rhume est une obstruction de la transpiration , par le moyen des particules nitreuses de l'air. On doit le guerir par de petits diaphoretiques , non pas par des balsamiques pectoraux , qui ne sont bons qu'à la fin de la cure , pour faciliter l'expectoration des poumons ; encore n'est-ce que lorsqu'elle est nécessaire.

24. Les personnes qui ont les nerfs foibles ont souvent un flux critique ou rhume des glandes de la bouche & de la gorge , en grande abondance ; lequel n'étant pas arrêté ni troublé par trop de remèdes , leur donne beaucoup de soulagement.



CHAPITRE VI.

Des Passions.

§. I.

Les Passions influent beaucoup sur la santé.

S Uivant l'ordre que je me suis proposé , je dois traiter ici des Passions ; elles ont plus d'influence sur la santé & sur les principes de la vie , que la plupart des gens ne s'imaginent. Et afin de proposer mon plan avec toute la clarté possible , je poserai quelques propositions ou axiomes comme le fondement sur lequel il est établi.

Prop. 1. L'ame fait sa demeure éminemment dans le cerveau , où aboutissent intérieurement tous les nerfs , comme seroit un instrument bien d'accord , qui auroit des clefs en dedans , que le Musicien pourroit toucher , & d'autres en dehors sur lesquelles d'autres personnes pourroient jouer aussi , & que d'autres corps pourroient remuer. Par les clefs intérieures , j'entends ces moyens par lesquels les pensées de l'enteendement rejallissent sur le corps ; & par les extérieures , ceux par les-

156 Regles sur la Santé ;

quels les actions ou sensations du corps passent jusqu'à l'entendement. Ces deux sortes d'affections peuvent s'appeller Passions dans un sens general , comme agissant sur une des parties du composé.

Scholie. Comme l'homme est composé de deux Principes differens, de l'ame & du corps ; & qu'il y a deux sortes de differens objets extérieurs , la matiere & l'esprit , qui peuvent agir sur ces deux Principes differens ; les Passions dans ces deux sens divers peuvent se diviser en spirituelles & en animales.

Prop. II. L'union de ces deux Principes dans ce composé qui est l'homme , semble consister dans des loix établies dès le commencement par l'Auteur de la Nature , dans la communication qu'il y a entre les corps & les esprits ; comme il y a sans doute des loix établies dans leur commerce , & dans leurs actions les uns sur les autres. Car chacun sçait qu'il y a des loix établies par l'Auteur de la Nature , pour les actions des corps les uns sur les autres.

Scholie. Ces loix établies dans les actions des ames sur les corps , & dans celles des corps sur les ames , ne nous sont jamais connues que par leurs effets ; de même que les loix de la nature dans les actions des corps les uns sur les autres n'ont été découvertes au commencement que par l'expérience , & ont été ensuite réduites & ren-

pour prolonger la Vie. 157

fermées dans des propositions generales. Une des loix dans les actions de l'ame sur le corps, & du corps sur l'ame, semble être que de tels & de tels mouvemens qui se font sur le corps il s'ensuive de telles & de telles sensations dans l'entendement; & que sur de telles & de telles actions de l'ame, certains mouvemens se fassent dans le corps. C'est comme un signal dont deux Generaux qui sont, l'un dans une citadelle & l'autre dehors, sont convenus pour se faire entendre ce qu'ils ont resolu auparavant; ou comme la clef d'un chiffre qui explique une écriture, qui d'ailleurs seroit inintelligible.

Prop. III. Comme le corps sont purement passifs. & que d'autres corps agissent sur eux conformément aux loix établies par la nature: il y a au contraire dans les êtres spirituels un principe actif qui se meut & se détermine lui-même, par lequel ils se dirigent & se conduisent, non-seulement par rapport à eux-mêmes & à leurs propres sentimens, mais aussi par rapport à leurs actions & à leurs influences sur les autres êtres, & aux actions & influences que ceux-ci ont sur eux. Et c'est ici le fondement de la liberté ou du libre arbitre dans les êtres raisonnables & intellectuels.

Scholie. Il est aussi certain que cette faculté ou ce principe existe réellement, & est essentiel aux esprits, qu'il est certain

158 *Regles sur la Santé ,*

qu'il y a un mouvement dans l'univers, ou que les corps & les esprits sont essentiellement differens les uns des autres. Car il n'y a pas plus de doute, que le mouvement n'est pas essentiel aux corps, qu'il y en a qu'ils soient impenetrables ; & que la quantité du mouvement dans l'univers, peut être augmentée, & l'est en effet tous les jours : c'est une verité aussi bien démontrée, qu'aucune proposition d'Euclide. Or, si le mouvement s'augmente ou se peut augmenter, cela vient souvent des êtres spirituels. Quiconque nie ceci, ignore les principes de la véritable Philosophie, & les premiers élémens du système des êtres matériels & spirituels.

Prop. IV. Comme dans les corps il y a un principe de gravité ou d'attraction, par lequel, dans le vuide, ils tendent l'un vers l'autre, & voudroient s'unir, conformément à certaines loix établies par l'Auteur de la Nature ; de même il y a un principe analogique dans les esprits, par lequel ils voudroient aussi certainement être attirés, tendre, & s'unir les uns aux autres, & à leur premier Auteur ou centre, comme les planetes voudroient s'unir les unes aux autres & se joindre au Soleil.

Scholie. Cette proposition est aussi certaine que les regles de l'Analogie, qui sont, à mon avis, le fondement de toute la connoissance que nous pouvons avoir de la na-

pour prolonger la Vie. 159

ture ; puisque nous ne pouvons voir que quelques portions de l'enchaînement total, ou que quelques parties séparées du grand système de l'univers. L'Auteur de la Nature, qui a créé des êtres intelligens, seulement pour les rendre heureux, ne pouvoit pas les abandonner à tant de différentes attractions, sans doüer leur essence & substance d'une espece de contre-poids à une telle variété de distractions : c'est-à-dire, d'une inclination, d'une pente vers les êtres de même nature, & vers lui-même, qui est la cause & l'objet de leur félicité. Et même dans l'état de la nature tombée, il reste encore des vestiges de ce principe qui ne sont point du tout effacez ; tels sont les remords de conscience, l'affection naturelle, le desir universel de l'immortalité, & la crainte de l'anéantissement, ce que le monde appelle le siege de l'honneur & de la renommée ; tout ce que le respect & la reconnoissance rendoient aux Heros purement romanesques ; & le culte que toutes les Nations qui ne sont pas tombées dans la dernière brutalité ont rendu aux Puissances supérieures & invisibles ; ce sont autant de restes de ce principe, & de son effet, suffisans pour faire voir la réalité *à posteriori* (pour parler en Philosophe) comme les loix de l'Analogie & de la nature, de même que les attributs du premier Être le démontrent *à priori*, ou par les causes.

160 *Regles sur la Santé ;*

Coroll. 1. Cela nous peut conduire à concevoir que nôtre plus grand bonheur est de nous réunir à Dieu nôtre principe & nôtre centre, par le secours de la grace : comme le souverain malheur est de nous en separer en nous attachant aux creatures.

Coroll. 2. Par la scholie de la premiere proposition, la division la plus generale des passions étoit en spirituelles & animales. Dans le premier sens, la passion peut être définie ainsi ; ce sont les sentimens produits sur l'ame par les objets extérieurs, soit spirituels d'une maniere immediate, soit matériels par le moyen des organes du corps : dans le second sens, la passion peut se définir, l'effet qui est produit par les esprits ou par les corps immédiatement sur le corps. Et parce que les objets extérieurs peuvent être envisagez comme des biens ou comme des maux ; la division la plus naturelle des passions, soit spirituelles ou animales, par rapport à ces objets, est de dire qu'elles sont ou agréables, ou douloureuses ; ce qui en comprend toute l'étendue. En ce sens toutes les passions peuvent se réduire à l'amour & à la haine, dont la joie & la tristesse, la crainte & l'esperance, &c. ne sont que des modifications ou constitutions différentes, comme on peut les appeller. Je ne veux pas entrer dans un détail plus particulier ; mon dessein n'étant pas de faire un *Traité exact*
des

pour prolonger la Vie. 161

des passions, mais seulement de poser un fondement pour certaines observations générales que je ferai autant que cela regarde la santé & la longue vie, & autant qu'elles ont d'influence sur ces deux choses.

§. 2.

Les passions par rapport aux effets qu'elles produisent sur le corps, doivent se diviser en passions aiguës & passions chroniques, de même que les maladies dont elles sont la cause.

Par rapport aux instrumens organiques du corps, & aux effets qui se font sur eux, ou aux desordres ou dérangement qui leur arrivent; les passions peuvent être divisées en aiguës & en chroniques, de la même manière, & pour la même raison, que les maladies le sont.

Les passions violentes, soit agréables ou douloureuses, ont à peu près le même effet, & se font sentir de la même manière que les maladies aiguës. Elles causent une circulation vive & vigoureuse des fluides, & resserrent les solides pendant quelque peu de tems. Ainsi les transports soudains de joie & de chagrin; de plaisir ou de peine, picotent les fibres nerveuses & les tuniques des tuyaux de l'animal, & par ce moyen

162 *Regles sur la Santé ,*

donnent en même tems une vitessè & un mouvement plus vigoureux aux fluides qui y sont enfermez : & les fonctions du cœur, & des poumons étant involontaires elles produisent leurs effets les plus immediats sur eux. Ainsi tant la joie soudaine que le chagrin subit , produisent en nous une respiration courte & vive , & rendent nôtre pouls bas , & vite. Retenir nôtre haleine quelque tems (car nôtre respiration est volontaire jusque-là) pour reflechir plus profondément sur l'objet qui tourmente , force enfin une respiration forte , qui devient un soupir. Ainsi une idée soudaine de douleur , fait circuler le sang plus vite ; & comme par ce moyen , elle en jette une plus grande quantité en haut , à travers la branche proportionnellement plus large de l'aorte , elle le fait paroître dans les vaisseaux superficiels du visage , du cou , & de la gorge ; qui étant très-forte & continuée long-tems, se disperse sur toute la surface du corps. De là vient la rougeur que l'on remarque sur le dos de la main d'une personne : & les raisons pour lesquelles nous soupirons pour quelques sujets , & rougissons pour quelques autres, dépendent de la différente structure des organes du pouls & de la respiration. Une peine d'esprit qui surprend soudainement agit sur le cœur : parce que le mouvement du cœur est tout à fait involontaire ; de sorte qu'un soudain

pour prolonger la Vie. 163

ferrement le saisit d'abord, & augmente le pouls. Au lieu que nous avons quelque pouvoir sur la respiration ; nous pouvons l'arrêter ou la suspendre un peu de tems ; & quand nous réfléchissons profondément, nôtre attention nous fait en partie retenir nôtre haleine. Il s'ensuit de là que nous soupirons plutôt que nous ne rougissons : car la peine étant lente, elle anime les pouls plus successivement & par degrez ; mais si elle continuë long-tems, les deux actions des deux organes sont respectivement produites ; & il arrive de là, que dans une inquiétude, un chagrin, & dans une chose ardemment souhaitée, on trouve le pouls bas, & vite, & la respiration frequente & difficile, comme l'experience le fait voir. Les mêmes principes rendront raison des effets de la crainte & de la colere, qui nous font changer de couleur, & paroître rouges ou pâles, selon que le sang est accéléré ou retardé dans son cours. Les soudains transports de ces passions étant considérées de cette maniere, quand elles deviennent extrêmes, elles poussent le sang avec un tel desordre, que la nature en est renversée, comme un moulin l'est par une inondation : de sorte que ce qui lui donnoit seulement un mouvement circulaire & si rapide auparavant, l'arrête entierement à present, & rend le visage pâle & livide.... De grandes craintes, ou des chagrins sou-

164 *Regles sur la Santé ;*

dains, agitent si violemment le système des nerfs, qu'ils changent quelquefois la situation des parties, & leur en donnent une nouvelle. Ainsi les cheveux se dressent dans une crainte ; & tout le système des nerfs devient si roide, qu'ils perdent leur élasticité ; par ce moyen les fonctions animales sont arrêtées tout d'un coup, & il s'ensuit un évanouissement, & quelquefois la mort.

§. 3.

Effets des passions chroniques.

Les passions chroniques, aussi-bien que les maladies chroniques usent ; dissipent, & détruisent par degrés le système des nerfs. Ces nerfs, qui sont nécessaires pour réfléchir, méditer, & fixer un si grand arrangement d'idées dans l'imagination, étant continuellement employés, s'usent, s'altèrent, & s'affoiblissent. Le reste, par un défaut d'emploi, devient roide & sans action, sans vie, & déstitué d'un flux suffisant de sang chaud, & de la nourriture convenable. Ainsi tout le système languit & tombe en decadence. De cette manière, un chagrin lent & de longue durée, une noire mélancolie, une espérance frustrée, l'amour naturel, & un entêtement de son propre mérite (qui est un degré furieux de

pour prolonger la Vie. 165

L'amour propre) altèrent le temperament, en faisant negliger les tems propres de l'aliment necessaire & d'un exercice convenable; & par ce moyen, privent les fonctions animales des secours qu'elles avoient coutume d'avoir, fatiguent quelque partie du systême des nerfs, & laissant l'autre dans l'inaction, elle devient roide par le manque d'exercice. Quelques-unes de ces passions, comme l'amour, le chagrin, & l'orgueil, quand elles sont excessives, & que l'on s'y abandonne long-tems, se terminent même en folie. La raison est, comme je l'ai déjà dit, qu'une habitude longue & constante de fixer son imagination sur un objet, engendre dans les nerfs une disposition prochaine à reproduire la même image; jusqu'à ce que la pensée en devienne spontanée & naturelle, comme est la respiration, & le mouvement du cœur, que la machine produit sans le consentement de la volonté : & il s'ensuit aussi dans les autres parties, une impuissance, où le (Tetanus) une immobilité, comme il arrive aux Faquirs des Indes, qui fixent une de leurs mains ou toutes les deux, en les élevant & les tenant long-tems droites, de sorte qu'ils ne peuvent plus les plier ni les abaisser. Il y a une espece de melancolie, qui arrive quelquefois aux personnes de pieté, que quelques-uns ont appelée religieuse, parce qu'elle peut être l'effet d'une

166 *Regles sur la Santé,*

grande application aux matieres de Religion : ce n'est qu'une pure maladie de corps, produite par une complexion derangée, dans laquelle le système des nerfs est usé & dereglé, & les lues sont devenues visqueux & gluans.

§. 4.

Les personnes délicates & valetudinaires doivent soigneusement éviter tout excès de passion ; & pourquoi.

Puisque l'esprit reside, comme il a été dit, dans le Siege commun des sens, semblable à un habile Musicien, dont l'instrument est bien accordé ; si l'organe est sain, dûment temperé, & exactement monté, qu'il réponde, & qu'il s'accorde bien aux actions du Musicien, la Musique sera distincte, agréable, & harmonieuse. Mais si l'organe est gâté & en desordre, qu'il ne soit ni exactement accordé, ni ajusté comme il faut, il ne répondra pas à l'intention du Musicien, ne donnera aucun son distinct, & ne fera aucune veritable harmonie. C'est pourquoi les personnes valetudinaires, & ceux qui menent une vie sedentaire, ou qui s'abandonnent à la contemplation, doivent éviter les excès des passions, comme ils éviteroient les excès des viandes de haut goût, ou des liqueurs spiritueuses,

pour prolonger la Vie. 167

s'ils ont quelques égards pour leur santé, & qu'ils veuillent conserver leurs facultez intellectuelles, & les organes de leurs corps en bon état. Comme les passions lorsqu'elles sont lentes & continuelles, relâchent, détendent, & dissolvent les fibres nerveuses ; de même les passions violentes, & soudaines, les élargissent & les bandent. Par ce moyen, le sang & les suc sont précipitez circulairement par une violente impetuosité ; & toutes les secretions, ou sont arrêtées par les constriction, les crampes, & les convulsions qu'elles produisent, ou sont précipitées, & laissent les humeurs crûs & indigestes, & ainsi produisent, ou au moins disposent aux inflammations, aux fièvres, ou aux mortifications. La haine, par exemple, l'emportement, & l'animosité ne sont que des degrés de frenesie & une frenesie est une espece de fièvre chaude. De toutes ces choses, il est clair que les passions soudaines & violentes, sont plus pernicieuses à la santé, que les passions lentes & continuelles ; comme les maladies aiguës sont plus destructives que les chroniques.



168 *Regles sur la Santé,*

§. 5.

Effets differens des passions sur les differens temperamens.

Cependant pour faire voir plus ample-
ment l'influence des passions sur l'œcono-
mie animale, considerons les differens tem-
peramens des hommes. Ceux dont les fi-
bres sont très-fermes & très-élastiques, ont
les sensations plus subtiles ; un mouvement
plus foible , produisant une sensation plus
forte en eux. Ceux-ci ont generalement la
faculté animale de l'imagination excellen-
te ; Comme l'exprime le Poëte, *Genus ir-
ritabile vatium*. Les Poëtes s'irritent aise-
ment. C'est pour cette raison que les hom-
mes qui ont l'imagination vive, sont ordi-
nairement addonnez aux plaisirs sensuels ;
parce que les objets des sens , font sur eux
une impression plus delicate , & une sensa-
tion plus vive , que sur d'autres. Mais s'il
leur arrive de vivre long-tems (ce qui est
presque impossible) ils payent chèrement,
sur le declin de l'âge, les plus grands plai-
sirs du corps , dont ils ont joui dans leurs
jeunes années. Ceux dont les fibres sont
roides & engourdies , ont les sensations
moins vives , parce qu'il faut un grand de-
gré de force , pour surmonter une grande
resistance. Ceux qui excellent le plus dans

pour prolonger la Vie. 169

les travaux de l'esprit , ou des facultez intellectuelles , retiennent les impressions plus long-tems , & les poussent plus loin ; ils sont plus susceptibles des passions lentes & durables , qui les consomment secrètement comme font les maladies chroniques. Et enfin ceux dont les organes de la sensation ne sont point (si je puis ainsi parler) élastiques , ou sont entièrement calleux & roides par le défaut d'exercice , ou en quelque manière bouchés , ou qui sont naturellement mal formés : comme ils n'ont presque point de passions de tout , ni aucunes vives sensations , & qu'ils sont incapables d'impressions durables ; ils jouissent d'une santé plus constante , & sont sujets à moins de maladies : tels sont les Idiots , les Paysans ; & les Artisans , & tous ceux que nous appelons gens indolens.

§. 6.

Que les maladies ou foiblesses des nerfs qui servent aux opérations de l'ame peuvent quelquefois être guéries par les Medecins.

Nous avons fait voir auparavant , que les membres foibles , & tous les organes du corps , peuvent se fortifier & se rétablir par un exercice convenable. Et l'on ne doit aucunement douter , que les organes de la sensation , & ceux dont l'esprit se sert dans

170 *Regles sur la Santé,*

ses operations intellectuelles , ne puissent être semblablement ameliorer , fortifiez , & perfectionnez , par un usage continuel , & une application convenable. Et si par les excès , par une conformation originairement mauvaise , ou par quelque accident , ces organes viennent à être gâtez , ou qu'ils soient affoiblis dans leurs fonctions , par le mauvais état des suc ; alors les Medecins & les Chirurgiens pourront exercer leurs sciences. Mais si les passions sont violentes , tumultueuses , & continuellement enflammées , il n'y a que celui , *qui tient les cœurs des hommes en sa main , Et les forme comme un Potier fait l'argille , qui appaise la tourmente des Mers , Et calme les tempêtes de l'air ,* qui puisse calmer & tranquilliser ces Ouragans tumultueux qui oppriment l'esprit , & l'œconomie animale. Et puis que l'ame & le corps agissent mutuellement l'un sur l'autre , & que le Tabernacle d'argille est la plus foible partie du composé , il faut , sans un pareil miracle , qu'il soit à la fin vaincu & renversé.



§. 7.

Dans les autres cas , & lorsque les passions sont trop violentes , il n'y a de remède que dans la vertu , l'exercice de l'amour de Dieu , & les vûës de la Religion.

Dans ce déplorable cas, je ne sçai point d'autre remede pour détruire les passions, que l'exercice de l'amour de Dieu, & des autres vertus Chrétiennes. Car puisque nous sommes libres, il est toujours en nôtre pouvoir de reprimer nos passions, & de ne nous en point laisser maitriser. Pour cela il faut éviter les objets qui les irritent, ou qui les causent : il faut dès le commencement en détourner avec soin nôtre imagination; porter ailleurs nos pensées, & sur tout les attacher sur Dieu : il faut se rappeler continuellement les vûës de la Religion, s'en remplir, s'en nourrir l'esprit, & par les motifs surnaturels que la foi nous fournit, concevoir l'injustice des mouvemens qui nous agitent, la petitesse & le néant des biens ou des avantages temporels pour lesquels nous nous tourmentons, biens indignes d'une ame immortelle, & créée pour Dieu seul, & dignes du plus souverain mépris : la solide grandeur des biens éternels qui nous sont promis, si nous domptons nos convoitises par ces motifs,

172 *Regles sur la Santé ;*

& principalement par celui de l'amour de Dieu sur toutes choses, la justice & l'obligation de cet amour, le bonheur infini qu'il nous merite pour la vie future, la paix qu'il nous procure dès celle-ci même. Il n'est point de passion qui tienne dans le cœur d'un homme raisonnable & sensé, contre des considerations si solides & puissantes.

§. 8.

L'efficacité de ce remede.

Quelque étranges au reste que ces avis puissent paroître, dans un Essai de Medecine sur la santé, & la longue vie; cependant, si on en étoit bien persuadé, & qu'on réduisît en pratique leurs consequences naturelles, elles deviendroient non-seulement les moyens les plus efficaces pour prévenir les maladies, mais aussi, de toutes les choses du monde les plus utiles pour conserver la santé, & prolonger la vie. Car, premierement, si nôtre amour étoit proportionné à l'Ordre & à l'Analogie des choses; si nous aimions le bien infini plus que tout autre, & que nous n'aimassions les autres que d'un amour réglé & subordonné; nous n'aurions qu'une seule vûë dans toutes nos pensées, nos paroles, & nos actions, à sçavoir de nous avancer & de nous élever à cet amour su-

pour prolonger la Vie. 173

prêner autant que nous en sommes capables avec le secours de la grace. Par ce moyen nous dissiperions tout d'un coup, les inquiétudes, & les soucis cuisans que nous avons pour d'autres choses, & qui sont la source de toutes nos miseres & de plusieurs maladies du corps. Secondement, puisque l'amour engendre toujours une ressemblance de manieres ; puisque l'objet de cet amour est infiniment parfait ; si nous l'aimions dans le suprême degré, nous ferions, avec la grace, des efforts infinis pour lui ressembler : de cette maniere, la haine & l'animosité, la débauche, la paresse, & toutes les autres semences des maladies du corps, seroient tout-à-fait détruites. Troisièmement, puisque l'amour spirituel est non-seulement le plus noble, mais aussi l'affection la plus réjouissante & la plus agréable de l'esprit ; puisque l'objet de notre amour suprême (ainsi que s'exprime David) *a une plénitude de joie en sa présence, & des plaisirs éternels à sa main droite ;* & puisque notre joie & notre félicité s'élèveront toujours à proportion de notre amour ; si nous placions notre amour suprême, dans le bien suprême, nous nous rendrions infiniment contents, tranquilles, calmes, & satisfaits ; & il n'y a, certainement personne qui puisse s'imaginer un moyen plus efficace, pour conserver la santé & prolonger la vie.

174 *Regles sur la Santé,*

Règles pour conserver la santé & prolonger la vie, tirées du Chapitre des Passions.

1. Les Passions ont une plus grande influence sur la santé, que la plupart des gens ne s'imaginent.

2. Toutes les passions violentes & soudaines, disposent, ou jettent actuellement les hommes dans des maladies aiguës ; & quelquefois les plus violentes causent une mort soudaine.

3. Les passions lentes & de longue durée, produisent des maladies chroniques ; comme nous le voyons dans le chagrin, & dans l'amour languissant, & frustré de ses esperances.

4. C'est pourquoi les passions soudaines & violentes sont plus dangereuses, que les lentes ou les chroniques.

5. Les hommes prompts & qui ont l'imagination vive, sont plus sujets aux passions soudaines & violentes, & à leurs effets.

6. Les personnes pensives, & celles qui ont un bon jugement, souffrent plus des passions lentes, & de celles qui consomment secretement.

7. Les indolens & ceux qui ne pensent à rien souffrent moins des passions ; les stupides & les idiots n'en souffrent presque point du tout.

pour prolonger la Vie. 175

8. Les maladies causées par les passions, peuvent être guéries par la medecine, aussi-bien que celles qui procedent des autres causes, quand une fois les passions cessent d'elles-mêmes, ou sont tranquilles. Mais de prévenir ou de calmer les passions mêmes, ce n'est pas l'affaire de la medecine, mais celle de la vertu & de la Religion.

9. L'amour de Dieu étant le souverain remede de toutes les miseres, prévient en particulier & efficacement tous les désordres que les passions introduisent dans le corps, en tenant les passions mêmes dans les bornes necessaires ; & par la joie inexprimable, le contentement & la tranquillité parfaite qu'il donne à l'esprit, devient de tous les moyens le plus efficace, pour conserver la santé & prolonger la vie.





CHAPITRE VII.

Qui contient diverses Remarques qui n'ont pu se rapporter naturellement sous les Chapitres précédens.

§. I.

De la difference qu'il y a entre les maladies aiguës & les maladies chroniques.

AYant souvent fait mention des maladies chroniques & des maladies aiguës, il ne sera pas mal à propos, de donner ici aux Lecteurs une notion de leur nature & de leur difference, aussi claire qu'il me sera possible. On doit donc entendre par maladies aiguës, celles qui prennent fin dans un période de tems limité, ou par une crise parfaite, le rétablissement qui s'ensuit, ou en faisant finir la maladie avec la vie tout à la fois ; ainsi ces maladies sont appelées aiguës, parce que leurs symptomes sont plus violens, leur durée plus courte, & leur fin plus prompte, soit par une mort
qui

pour prolonger la Vie. 177

qui ne tarde point, ou par la victoire qu'on remporte sur le mal. Elles sont ordinairement limitées à quarante jours. Et celles qui les passent, se changent en maladies chroniques; les périodes de celles-ci sont plus lents, leurs symptômes moins violens, & leur durée plus longue. Elles cesseroient aussi, & auroient enfin par le cours de la nature & de l'œconomie animale, leur période borné, si on ne leur fournissoit point d'aliment nouveau. On réduiroit à quelque degré tolerable, la viscosité des sucs & la faiblesse des fibres, par des remèdes propres & par un bon régime; & la personne se rétablirait dans ces cas chroniques, aussi bien que dans les maladies aiguës. Mais ceci demandant un long-tems, beaucoup de soin; une grande précaution, une patience infatigable, de la persévérance, & un si long cours d'abnegation de soi-même, qu'il y a peu de personnes qui veulent s'y soumettre: on reproche à la médecine & aux Médecins, que les maladies aiguës se guérissent d'elles-mêmes, ou plutôt que la nature les guérit, & que les chroniques ne le sont jamais. Mais les deux parties de cette réflexion sont également fausses. Dans le premier cas, l'art & le soin judicieusement appliquez, soulageront toujours les symptômes & la douleur, aideront la nature en lui donnant le secours qu'elle demande, & hâteront la crise, qu'elle ferait venir réglée.

178 *Regles sur la Santé ;*

ment, si la maladie n'est pas trop forte pour le tempérament. Et même alors la douleur se fera moins sentir, & deviendra plus supportable au malade. Mais dans le dernier cas, si on a soin de suivre à tems l'avis d'un Medecin plein d'honneur & d'experience, on pourra certainement mettre fin à la plupart des maladies chroniques, pourvu que les grands visceres ne soient ni gâtés ni détruits. La faute est dans le malade même, qui ne veut, ou ne peut pas se refuser certaines satisfactions pendant un tems suffisant pour faire réussir la cure. A la verité il y a quelques maladies chroniques d'une espece à ne pouvoir jamais être guerries entierement, ou parce qu'elles sont trop inveterées, ou parce qu'elles sont hereditaires, & mêlées avec les principes de la vie même. Alors, c'est une grande prudence aux malades de connoître jusqu'où peut aller leur tempérament, & se contenter de la mesure de santé que leur constitution peut permettre. Mais je suis moralement certain, que si on observe ponctuellement & avec soin les règles & les précautions que j'ai données dans ce Traité, il y aura peu de maladies chroniques, qui n'en reçoivent des soulagemens assez grands pour rendre la vie tolerablement aisée, & libre de peines douloureuses; & c'est tout ce qui est du ressort de l'Art. Mais dans les autres maladies chroniques dont on entreprendra la cure

pour prolonger la Vie. 179

dans un tems propre où les viscères ne sont pas entierement gâtez, on en peut infailliblement voir la fin, & les guerir parfaitement. La marque la plus certaine pour distinguer une maladie aiguë, est, quand on a le pouls vite; & celle d'une maladie chronique, est quand on a le pouls lent. La premiere épuîsera les fluides, & usera les solides en peu de tems; au lieu que la derniere demandera un tems plus long pour produire le même effet. Quelques maladies chroniques, particulièrement vers le terme fatal de leur période, deviennent aiguës. Et quelques aiguës se changent en chroniques. Mais non-seulement cette marque les fera distinguer, mais elle fera connoître aussi, quand les maladies aiguës ont des intermissions & des relâchemens chroniques, & quand les chroniques ont des accès aigus, ou des paroxysmes.

§. 2.

Pourquoi plusieurs personnes sont prises de maladies chroniques vers la 35. ou trente-sixième année de leur vie : & pourquoi quelques uns le sont plus-tôt.

Quelques personnes, qui jouissent d'une santé vigoureuse pendant leur jeunesse, vers le meridian de la vie, ou bien-tôt après, c'est-à-dire, vers la trente-cinquième, ou

180 *Regles sur la Santé ;*

la trente-fixième année, tombent dans des maladies chroniques, qui les enlèvent en peu d'années, ou les rendent misérables tout le reste de leurs jours. Ainsi les consumptions sont mortelles à quelques-uns vers ce tems-là. Ainsi la pierre & la gravelle, la goutte & le rhumatisme, le scorbut & l'hydropisie, les écrouelles & les maladies de l'épiderme, ou paroissent premièrement, ou se montrent dans leur véritable figure environ ce tems de la vie. La raison est, que, pendant que les sucs sont doux, suffisamment déliez & fluides, mais particulièrement pendant que les organes solides, les membranes & les fibres, ne sont encore que se développer, s'étendre & tirer à leurs pleines dimensions ; une acrimonie, ou une humeur corrosive, ne peut les affecter d'une autre manière que par la vibration, & la vibration n'a d'autre effet que de les faire étendre de plus en plus. Car comme la douleur, aussi-bien que les sels pointus, en picotant & en irritant les fibres tendres, les font seulement resserrer, & de cette manière les font tirer aux deux extrémités, & que par ce moyen elles se développent, & s'étendent elles-mêmes davantage ; ainsi pendant que les plis originels, & les complications des solides ne sont pas encore entièrement développés, cette irritation ne sert qu'à les étendre, & ne leur fait point de mal, jusqu'à ce qu'ils soient parvenus à

pour prolonger la Vie. 181

leur étendue totale , qui arrive ordinairement vers l'âge de vingt-cinq ans. Après cela les humeurs âcres prennent un tems propre pour s'élever à leur plus grande acrimonie , pour corrompre & putresfier les sucs ; elles en prennent aussi pour user, boucher, & rompre les grands organes, & leurs plus petits vaisseaux capillaires. Le précis de tout ceci est que , l'irritation met fin aux grandes attaques de ces maladies dans le tems susdit de la vie. Ceux qui sont originaiement atteints de ces maladies plus profondement & plus radicalement, & dont le temperament naturel est plus foible, souffrent plutôt de ces attaques. Et ceux qui n'en sont atteints que legerement , & dont la complexion est plus forte , tiennent plus long-tems. Mais la plupart souffrent premierement beaucoup , vers le milieu de la vie. De là , on remarque ordinairement , que ceux qui meurent d'une consommation naturelle, commencent à la sentir premierement avant l'âge de trente-six ans.



182 Regles sur la Santé,

§. 2.

Le plus grand nombre des maladies chroniques dangereuses procede du scorbut, ou sont compliquées avec le scorbut.

Il n'y a point de maladie chronique, quelle qu'elle puisse être; plus universelle, plus opiniâtre, & plus funeste dans la Grande Bretagne, que le Scorbut, pris dans son étendue generale. A peine y a-t-il quelque maladie chronique, qui ne doive son origine à une cacochymie scorbutique; où elle lui est tellement jointe, qu'elle fournit ses symptomes les plus cruels & les plus opiniâtres. Nous lui devons toutes les hydropisies qui arrivent après le meridien de la vie, tous les flux d'urine, les asthmes, les consumptions de differentes sortes, plusieurs especes de coliques & de diarrhées, quelques sortes de goutes & de rhumatismes, toutes les paralysies, les differentes especes d'ulceres, & peut-être le cancer même, & la plûpart des maladies de la peau, les temperamens foibles, & les mauvaises digestions, les vapeurs, la mélancolie, & presque toutes les maladies des nerfs quelles qu'elles puissent être. Et les malades peuvent dire mieux que nous, quelle source abondante de misere c'est que ces dernieres maladies. A peine y a-t-il une

pour prolonger la Vie. 183

maladie chronique , qui n'ait quelque degré de ce mal qui l'accompagne fidèlement. La raison pour laquelle le Scorbut est une maladie si (endémique) particuliere à ce pays-ci , & si seconde en miseres , c'est , qu'il est produit par des causes très-particulières à cette isle ; sçavoir , par l'usage trop grand de l'aliment animal , & des liqueurs fortes qui fermentent , par les études contemplatives , & par des emplois trop sédentaires , & ensuite par le manque d'exercice & d'un travail convenable , il faut y joindre l'humidité nitreuse d'une isle , d'où suit l'inconstance & la malignité des saisons. J'ai eu plusieurs occasions de faire voir , comment de pareilles causes doivent nécessairement & naturellement produire de tels effets. Je toucherai seulement ici ce sujet légèrement , pour montrer la connexion qu'il a avec la matiere que je traite. Il faut que l'usage continuel & excessif des alimens animaux & des liqueurs fortes , chargent les fluides de leurs sels. Par le manque d'exercice ils s'unissent en pelotons , & augmentent leur volume dans les petits vaisseaux. Delà se forment leur plus gros volume , & leur plus grande acrimonie , qui doivent augmenter la viscosité des fluides , en rompant les globules du sang , & coagulant ainsi la masse , il faut à la fin qu'ils bouchent les plus fins conduits , & toutes les plus petites glandes : Par ce moyen

184 *Regles sur la Santé ;*

L'harmonie de toutes les fibres elastiques doit être interrompue , & leurs vibrations arrêtées à chaque glande & à chaque vaisseau capillaire bouché , & tout cela produit un désordre universel dans toute l'économie animale. Ce désordre agira , & se fera sentir dans les symptômes particuliers , selon la conformation particuliere des parties , selon la foiblesse ou la force des organes , selon le mauvais ménagement , & l'état précis de l'air , où la personne demeure. Et le détail de ces causes generales appliqué aux personnes particulieres , doit causer respectivement les maladies dont on a fait mention. En un mot , le scorbut est ici en Angleterre une espece de maladie universelle , qui provient des causes generales & continuelles des coùtumes du peuple , & de la nature du climat , qui rend les parties séreuses du sang trop épaisses & trop gluantes , rompt & divise l'union des parties globuleuses , bouche les petits vaisseaux , & détruit l'elasticité des fibres. De sorte que la plupart des maladies chroniques , ne peuvent être autre chose , que des branches & des rejettons de cette racine , qui sembleroit à la boîte de Pandore , est si fertile dans la variété des maux qu'elle cause. Et la cause venant du climat & des coùtumes du peuple , c'est la raison pour laquelle les maladies chroniques sont plus frequentes en Angleterre que dans les climats plus chauds ,

pour prolonger la Vie. 185

(qui , par une transpiration plus libre , & par une nourriture plus legere , non-seulement préviennent ces maladies dans les personnes qui y demeurent , mais guerissent generalement ceux de nôtre isle qui en sont affliges , s'ils se transportent dans ces regions, quelque tems avant que la nature soit entierement usée.) Car quoi que les habitants de la Grande Bretagne vivent la plupart aussi long-tems , & même plus long-tems , que ceux des climats plus chauds ; cependant à peine y en a-t-il un particulièrement parmi les gens aisez , qui ne devienne maladif , & ne souffre de quelque maladie chronique , ou de quelqu'autre , avant que d'arriver à la vieillesse. On doit attribuer à la même cause les frequens homicides de soi-même , qui se commettent particulièrement ici en Angleterre , plus que dans autre país du monde. Car il y a peu de gens qui ayent assez de resignation , pour souffrir patiemment les longues douleurs d'une maladie chronique, ou ce qu'il y a encore de plus insupportable , l'accablement d'esprit , que produit le découragement , quoi que j'aye generalement observé , & que j'aye de bonnes raisons pour conclure universellement que tous ceux qui se donnent la mort à eux-mêmes sont hors de leur sens , & que leurs facultés intellectuelles sont dérangées. Malgré l'étendue & la generalité de cette maladie , qui fait

186 *Regles sur la Santé ;*

qu'à peine y a-t-il un seul homme au-dessus du peuple, qui en soit entierement exempt ; je ne l'ai cependant jamais vûe une seule fois en ma vie, entierement déracinée dans ceux qui l'avoient à un degré à en pouvoir être tout à fait libres le reste de leur vie ; mais elle reparoissoit encore , & se produisoit de nouveau dans quelque symptome , ou dans quelqu'autre , & causoit à la fin cette grande maladie , qui terminoit toutes leurs souffrances. Une bonne raison de cela est, qu'elle demande un regime de vivre si entierement opposé aux habitudes naturelles , & à l'inclination universelle des habitants de cette isle, qu'il leur devient une espece d'abnegation perpetuelle ; dont une bonne partie des Anglois ne sont pas grands amateurs. Une autre raison est , que les honnêtes gens traitent leurs Medecins , comme ils traitent leurs blanchisseuses ; ils leur envoient leur linge pour être blanchi , seulement afin de le salir de nouveau. Il n'y a rien autre chose , qui puisse tenir en bride cette hydre , qu'un usage très-moderé d'aliment animal , & de n'user que des especes qui abondent le moins en sels urinaires , comme sont très-certainement les jeûnes, & ceux qui sont d'une couleur plus claire ; de faire un usage encore plus moderé de liqueurs spiritueuses , un travail , ou un exercice convenable , & un grand soin de se mettre à l'abri de l'inconstance &

pour prolonger la Vie. 187

de la malignité des saisons. Et rien ne peut la détruire entièrement, qu'une totale abstinence des alimens animaux, & des liqueurs fortes & fermentées. Il faut aussi commencer cela de bonne heure, avant ou bien-tôt après le meridien de la vie; ou autrement il restera trop peu d'huile dans la lampe, les esprits diminueront si fort, qu'on ne pourra plus les recouvrer; & la partie restante de la vie, sera trop courte pour un changement aussi total qu'il le faut faire. De sorte que ceux qui souffrent beaucoup de cette maladie Britannique, doivent s'abstenir des choses nuisibles, & faire un bon usage des autres: ils ne doivent pas s'attendre à un plus grand degré de santé, que le tems de leur vie, la nature de leur maladie, & l'état de leur temperament le permettront. Cependant une grande moderation dans les alimens animaux & dans les liqueurs spiritueuses & fermentées, un exercice convenable, & le soin de se munir contre les injures du tems, rendront la vie tolerable; particulièrement si on entremêle quelque petite purgation domestique. Les semences & les jeunes rejettons des végétaux n'ont presque point de sel grossier, fixe, ou essentiel. Ceci est évident, non-seulement par les raisons que l'on a déjà données, parce qu'ils sont jeunes, ou que c'est la nourriture que la nature a destinée pour les jeunes végétaux; car la terre n'est

188 *Regles sur la Santé ,*

qu'une matrice propre pour eux ; & la chaleur du Soleil leur sert au lieu d'incubation, mais * encore parce que dans la distillation ils ne donnent point de ce sel , étant trop légers & trop déliés pour se calciner & se réduire en cendres , & leurs sels trop volatiles pour soutenir le feu, & par conséquent, petits & propres à passer par la transpiration , & par ce moyen nullement préjudiciables aux temperamens des hommes, au lieu que les plantes qui ont leur croissance entière , leur tige & leur bois , souffrent aisément le feu. Et dans les liqueurs qui ne sont pas fermentées , les sels y sont tellement enveloppez , qu'ils ne peuvent s'unir pour former un esprit , & ils y sont tellement plongez dans les matieres particulieres du végétale , qu'ils ne font presque aucun mal aux corps animaux , à moins qu'ils n'abondent excessivement. Il arrive de là , que, se nourrir de végétaux pendant quelques semaines ou quelques mois , boire de l'eau ou des liqueurs qui ne sont pas fermentées (comme le Thé , le Caffé , l'eau d'orge ou de reglisse , une infusion d'oranges ou d'autres semences & de plantes) en forme de Thé , affermira les dents prêtes à tomber à cause de la consommation des gommés par les sels scorbutiques ; guerira les

* Voyez Lowthorp , *abregé des Transactions Philosophiques de la Société Royale.*

pour prolonger la Vie. 189

sautez de la peau ou les eruptions, & même tout ulcere qui se répand, s'il n'est pas scrofuleux, quand on n'y feroit aucun remede. De là vient la grande maxime dans la guerison des ulceres, par la diète on les met dans l'état d'une plaie, & alors ils se guerissent d'eux-mêmes. Et comme je l'ai remarqué ailleurs, à peine ya-t-il une complexion foible, maigre, consomptive, hysterique, & hypochondriaque en Angleterre, qui n'ait pour son principe, une cacochimie scorbutique, cachée ou manifeste, excepté celle qui vient des ecrouelles. Nous pouvons conclure de tout cela, qu'un régime de vivre & un exercice convenable, joints aux autres secours de la Medecine, dont on a déjà parlé, sont capables de faire de grands biens dans les maladies chroniques qui regnent dans la Grande Bretagne.

§. 4.

*De la nature des fibres du corps animal
& de leurs différentes sortes.*

Ayant eu aussi souvent occasion de parler des nerfs foibles & relâchés, il ne sera pas mal à propos de suggerer quelques signes des plus extérieurs & des plus sensibles, par le moyen desquels, avant que quelque maladie chronique ou quelque autre

190 *Regles sur la Santé,*

symptome funeste l'ait découvert, on pourra connoître si l'on est soi-même de cette complexion, & les autres personnes lesquelles y auroient de la disposition, afin de prévenir le mal autant qu'il est possible. Nous devons à ce sujet remarquer, que les nerfs sont des paquets de filaments solides & elastiques, comme des boyaux ou des poils de chat retors; qu'une de leurs extrémités est terminée à l'organe commun des sens dans le cerveau, où l'on suppose que l'ame reside principalement: que l'autre est entre-lassée dans chaque point de l'épiderme, des membranes, des tuniques, des vaisseaux, des muscles, & des autres solides du corps qui sont sensibles, pour transporter les motions, les actions, les vibrations ou les mouvemens des objets extérieurs à l'ame. Ces filamens sont très-elastiques, comme nous le pouvons voir par leurs substances durcies, comme les côtes de baleines, l'ivoire, la corne, & les cartilages, qui le sont plus éminement qu'aucun autre corps connu. Il y a des personnes qui ont les fibres fort vives, prêtes à la vibration, & si elastiques, qu'ils tremblent violemment par le moindre mouvement. Il y en a d'autres qui ont les fibres roides, fermes, & tendues, qui ne cedent qu'à de fortes impressions, & se meuvent lentement, mais sont long-tems en mouvement. Enfin il y en a d'autres qui ont les fibres foibles, dé-

pour prolonger la Vie. 191

liées, & relâchées, qui, quoi que menuës aisément, & pliant à la plus foible impulsion, cependant ne communiquent à l'ame que des impressions & des vibrations imparfaites & languissantes, & ont toutes leurs autres fonctions animales d'une nature également affoiblie. C'est de ces dernières que j'ai parlé jusqu'à présent ; & nous pouvons facilement les connoître par ces signes ou caractères extérieurs. 1. Ceux qui ont les cheveux naturellement doux, minces, petits, & courts, ont les nerfs mols & relâchés : car les cheveux paroissent être des fibres charnuës, seulement allongées & durcies extérieurement. Du moins ils sont composez, comme les fibres, de plusieurs petits filamens contenus dans une membrane commune ; ils sont solides, transparens, & elastiques ; & les fibres du corps ont ordinairement de la force & de la grosseur, à proportion de la force & la grosseur des cheveux. 2. Ceux qui ont les plus blonds cheveux, ont les fibres les plus lâches (les autres choses étant égales) parce que les plus blonds sont plus clairs, plus poreux & plus spongieux ; & parce que les corps des plus claires couleurs, sont composés de parties plus délicates, que ceux d'une couleur plus vive ; comme on l'a remarqué auparavant. 3. Ceux qui ont les muscles & les os plus gros, ont ordinairement les nerfs plus fermes, que ceux qui ont les muscles & les os petits. Parce

192 *Reglès sur la Santé;*

que les muscles & les os étant similaires à leurs fibres, comme il est très-probable, & ceux-là étant plus gros, & conséquemment plus forts, celles-ci doivent être de même, & ainsi du contraire. 4. La chair douce & mollaſſe, est un ſymptome certain de fibres lâches ; au lieu que les muscles durs, ſont la marque conſtante que les fibres ſont fermes. 5. La complexion ou la peau blanche & de couleur cendrée, montre toujours que les fibres ſont plus foibles & plus lâches, que celle qui eſt rouge, fraîche, d'une pâleur obſcure, ou noirâtre, pour les raiſons qu'on a déjà données. 6. Un temperament gras, corpulent, & flegmatique, eſt toujours accompagné de fibres lâches, parce qu'elles ſont diſſoutes & trempées dans l'humidité. Et au contraire ceux qui ſont d'une forme ſèche, nette, & ferme, ont les fibres fortes, & tendues. 7. Ceux qui ſont ſujets aux évacuations de quelque eſpece qu'elles ſoient, dans un degré plus grand qu'on ne l'eſt naturellement ; & ceux qui par quelque accident ou ſouffrent long-tems par quelque évacuation extraordinaire de quelque nature qu'elle ſoit, ont les fibres & les nerfs lâches. Ainſi ceux qui ſe purgent ſouvent, & rendent une grande quantité d'eau pâle, ceux dont la bouche & le nez coulent ou qui fondent exceſſivement en ſueurs ; ceux qui de quelque manière que ce ſoit ont perdu beaucoup de ſang,

pour prolonger la Vie. 193

sang, qui ont eu une diarrhée, qui ont été guéris d'une fièvre, & les personnes du sexe qui ont eu long-tems leurs règles ou plus que de coûtume, sont dans ce cas; & les fibres & les nerfs de toutes ces personnes sont originairement, ou deviennent par accident, foibles & relâchées. 8. Finalement ceux qui sont d'un temperament froid, qui sont sujets à s'enrhumer, ou à gagner du froid par les extremités, ont aussi les fibres & les nerfs foibles & lâches : parce que ces choses sont des signes d'une circulation & d'une transpiration lente & interrompuë; ce qui manifeste un ressort foible dans les fibres des tuniques des vaisseaux, dans les fibres des muscles, & une foiblesse du ressort des écailles de l'épiderme.

§. 5.

Les causes & les occasions des fausses couches, ou de l'avortement.

En marquant les signes des nerfs foibles, je ne sçaurois omettre la disposition où se trouvent les femmes enceintes à faire de fausses couches, à moins qu'elles ne soient exactes à y prendre garde & à se menager, particulièrement celles qui ont les nerfs tendres & foibles, ou qui sont d'un temperament trop délicat. Ces signes que je viens de donner feront toujours connoître, &

194 *Reglès sur la Santé,*

une personne est dans ce cas ou non. Et celles qui en s'examinant se trouveront dans ce cas, seront sujettes pour la moindre cause à faire souvent de fausses couches; de cette maniere une grande partie de leur posterité sera détruite, & elles s'exposeront aux hydropisies, ou aux consomptions, ou (ce qui est pire) à un abbatement continu des esprits, aux vapeurs, & aux autres maladies hysteriques. Et par ce seul malheur, une partie considerable des Gens de famille perit ici en Angleterre. La nature a fait le sexe en general, d'une complexion molle, foible, & délicate. Le manque d'un exercice convenable, une table bien servie, des gouvernantes indiscrettes, des meres trop indulgentes, une aigreur hereditaire, augmentent beaucoup cette disposition. Et si elles commencent une fois, par negligence ou par accident, à faire une fausse couche; chaque premiere fausse couche fraye le chemin à une seconde, & à une troisiéme, & jusqu'à ce qu'il ne reste plus à la pauvre créature ni sang, ni esprits, ni appetit, ni digestion. Car une fausse couche affoiblit le temperament, rompt, & déchire plus le systéme des nerfs, que ne feroient deux couches venues à terme. Si jamais on doit s'en garantir, ou les prévenir efficacement, on doit le faire, ou de moins l'entreprendre dès la premiere fois, s'il est possible; au moins, aussi-tôt qu'on

pour prolonger la Vie. 195

le peut, & avant qu'il arrive une relaxation & une dissolution totale du système nerveux. La personne même est souvent la cause de sa fausse couche, par ses actions volages, soit en dansant ou en sautant, &c. Mais plus souvent l'empressement & l'indiscrétion des Chirurgiens, & des Sages-Femmes, en saignant à chaque petit symptôme qui menace, sans considérer le temperament. La saignée peut faire assez de bien dans des complexions sanguines, robustes, & plethoriques : mais c'est la mort & une ruine certaine pour les personnes qui ont les nerfs minces & foibles, & le plus seur moyen, en relâchant les fibres nerveuses, de causer la fausse couche qu'on avoit dessein de prévenir : car la saignée a cet effet, & relâche les fibres aussi certainement, qu'elle diminue la quantité du sang. Le moyen le plus efficace que j'aye jamais trouvé pour prévenir ces malheurs, est d'ordonner à celles qui sont dans de pareilles circonstances, de boire copieusement de l'eau de Bristol, & d'en faire leur boisson journalière, avec un peu de vin rouge; appliquer l'emplâtre *ad Herniam*, avec de l'huile de canelle, & du *Laudanum* de Londres, à leurs reins; leur prescrire une nourriture maigre, légère, & d'une digestion aisée, particulièrement de végétaux farineux, & de lait; de fortifier leurs boyaux, avec le *Diascordium* & de la rhue

196 *Regles sur la Santé ;*

barbe rôtie , s'ils deviennent trop glissants ; de leur faire prendre l'air une ou deux fois par jour dans une chaise ou dans un carrosse , & de les égayer , de les divertir , de les entretenir en bonne humeur autant qu'il se peut. Cette methode ne manquera presque jamais ; à moins qu'une humeur scrofuleuse cachée , ou quelque autre aigreur hereditaire dans leurs suc , ne détruise l'enfant.

§. 6.

Regime pour les personnes délicates, & les gens d'étude, par rapport aux saisons de l'année.

Ceux qui sont délicats, maladifs, & qui ont les nerfs foibles, doivent avoir égard, dans le ménagement de leur santé, aux différentes saisons de l'année. J'ai déjà remarqué dans mon Traité de la Goutte que de pareils temperamens commencent à s'affoiblir & à languir vers Noël, ou le milieu de l'Hyver, ils continuent de pire en pire jusqu'à ce que le Printems soit passé ; se relevent un peu, à mesure que le Soleil s'éleve & devient chaud ; ils arrivent au plus haut degré de santé & de force environ le milieu de l'Eté, & s'y maintiennent aussi long-tems que le Soleil les échauffe, ou que la force qu'ils ont recouvrée dure. La

pour prolonger la Vie. 197

force de ceux qui ont les nerfs très-foibles, manque plutôt, même vers l'Equinoxe de l'Automne : mais ils se relevent plutôt, parce que leurs plus foibles nerfs sont moins de résistance. Le Soleil fermente de nouveau, rarefie & élève leur jus visqueux : de sorte que la circulation se fait mieux, est plus pleine, plus libre, & plus universelle : Par ce moyen la transpiration est aussi beaucoup augmentée ; & le fardeau étant emporté par la force de la chaleur du Soleil, leur appetit est aiguïté, & leur digestion rétablie, à quoi contribué la serenité & la chaleur de l'air, & une liberté plus grande de prendre de l'exercice & de vaquer à ses affaires. Je conseille donc à ces sortes de personnes de suivre religieusement les mouvemens de la nature, & de prendre les bienfaits qu'elle offre alors, comme une marque certaine qu'ils sont les meilleurs, & les plus propres pour elles. Après Noël, & au commencement du Printems, le lait, les œufs, & les herbes printanieres, comme les asperges, les épinars, les jeunes choux, qui viennent les premiers, dont je leur conseille de faire la plus grande partie de leur nourriture alors. Le Printems avançant, l'agneau, le veau, les pois verts, & les salades sont en abondance. Après l'Equinoxe du Printems, les poulets & les lapins, les dindonneaux & les fruits prématurés sont de saison. On peut avoir vers le

198 *Reglès sur la Santé,*

milieu de l'Été, le mouton & la perdrix, les choux-fleurs & les artichaux. Et l'Automne nous fournit du bœuf & de la venaison, des navets, & des carotes. On trouvera que les facultés digestives des personnes foibles, & de celles qui ont les nerfs lâches, se rétablissent & se fortifient par degrés, à mesure que les plus forts de ces alimens viennent à être de saison. Par être de saison, je n'entends pas ces jours très-prématurés dans lesquels la gourmandise des acheteurs, & l'avarice des vendeurs autour de Londres, ont forcé les différentes sortes de végétaux, & d'animaux à paroître sur les tables. Mais par saison, je veux dire, ce tems de l'année, auquel ils sont dans leur perfection & en plus grande abondance en ce pays, par la nature, la culture commune, & par la pure operation du Soleil & du climat. Mais le principal point sur lequel je voudrois insister, est que ces sortes de personnes voulussent regulierement commencer à correspondre à la nature, en diminuant la quantité & la qualité de leur aliment, comme les saisons l'indiquent, & de la maniere que la Providence pourvoit l'aliment propre dans sa plus grande abondance & perfection. Par ce moyen ils conserveront leur santé dans une balance assez égale toute l'année; ils auront des alimens plus legers & en moindre quantité & qualité, quand leurs facultés digestives

pour prolonger la Vie. 199

auront moins de force , & que leurs fibres nerveuses seront plus foibles ; & ils augmenteront leur nourriture , à proportion de l'augmentation de ces forces. Ajoûtez à ces choses , que comme l'Hyver est la meilleure saison pour prendre de l'exercice au logis , l'Eté est la plus propre pour en prendre au dehors. Et à proportion que le jour s'allonge , on fera le travail & les exercices du dehors plus longs. Ni Sydenham , ni Fuller , n'ont jamais pu dire la moitié de ce que l'exercice obstiné fera dans les temperamens cacochymes , foibles , & menacés de consommation.

*Labor omnia vincit
improbis.*

Horace.

**L'exercice infatigable domtera toute
maladie chronique.**

§. 7.

Règles pour les vêtemens suivant les différentes saisons.

Les Allemans ont un proverbe qui dit que les hommes sages doivent mettre leurs habits d'Hyver de bonne heure en Automne , & les quitter bien tard. Ils ont voulu insinuer par là , que l'on doit être toujours bien couvert. Quelque chose que l'on puisse

100 Regles sur la Santé ,

se penser de ce Proverbe , eu égard aux personnes qui boivent beaucoup , & qui demandent une décharge copieuse par la peau : celles qui sont sobres , ou qui auroient envie de se rendre robustes , doivent s'accoutumer à s'habiller aussi legerement qu'il est possible , tant en Hyver qu'en Eté ; beaucoup d'habits , & pesans , attirent trop par la transpiration ; comme le Docteur Keill le prouve , dans son *Med. Statist. Britann.* ils rendent le corps tendre & débile , & affoiblissent les forces. La coutume de porter de la flanelle , est presque aussi mauvaise qu'un Diabetes ; rien ne peut affoiblir & épuiser davantage les personnes foibles & délicates. Pour rendre ceci évident , il faut faire une distinction entre la transpiration & la sueur , qui different autant que l'évacuation naturelle & journaliere des intestins differe d'une diarrhée. Et comme les personnes de bon sens , beaucoup moins celles qui sont délicates , & les foibles , ne voudroient faire aucun effort pour se procurer une diarrhée , ils ne doivent pas non plus exciter l'autre qui est la sueur. Car de même que de se rendre le ventre trop libre , ce seroit tenir toujours les fibres des passages alimentaires lâches ; aussi une sueur continuelle relâcheroit celles de la peau. Et comme l'humidité , dans laquelle la flanelle tient continuellement la peau , & la malpropreté qu'elle contracte si-tôt , mon-

pour prolonger la Vie. 201

tre quel flux de transpiration elle y excite ; de même la friction continuelle qu'elle produit en donne la raison. Si quelqu'un est surchargé d'humeurs superflues , & de liqueurs fortes , il est heureux si la nature décharge cet Ocean de quelque maniere que ce soit ; car il vaut mieux qu'il sue , que de brûler dans une fièvre. Mais pour les gens moderés , délicats , & maladifs , plus tous les organes de leurs évacuations seront fermes & serrés (s'ils ne sont pas entièrement bouchés) plus ils s'en trouveront bien , plus ils fortifieront leurs nerfs , & endurciront leur temperament. Il n'y a rien qui demande la sueur , que la superfluité du manger ou des liqueurs fortes : & c'est pour cela que les Allemans s'y excitent tant. Ils poussent la chose si loin , que Tschirnhans , homme d'ailleurs très-sçavant & très-ingenieux , dans son Traité de la Médecine de l'esprit & du corps , réduit la guérison de presque toutes les maladies , à la sueur , sur les Remarques qu'il avoit faites de son succès , dans les fièvres que la bouteille avoit causées. Ils boivent beaucoup de vin mince & subtil , qui passe par tout ; & quand il transpire au travers de la peau , le combat & le danger sont passés. Mais pour les habitans de nos Isles , qui sont sobres , parce qu'ils sont délicats , & qui voudroient conserver leur santé ; plus leurs habits & leurs couvertures , tant la nuit que le jour , en

202 *Regles sur la Santé,*

Eté & en Hyver , seront legers , plus leur force s'augmentera. Plus tout le corps sera exposé à l'air doux & benin , plus les suc^s animanx seront fluides , & actifs , & par conséquent , plus la transpiration sera libre & entiere. Car l'air bien temperé est avantageux & medecinal aux suc^s animaux : & se trop couvrir le jour & la nuit , ne fait que condenser nôtre propre atmosphere & les excremens qui nous entourent , & arrêter les douces influences de cet élément benin. Pour ce qui regarde le rhume, celui qui vit sobrement , & qui évite l'air nitreux , je veux dire les tems humides & de gélée ; ou ne gagnera pas si aisément du froid , ou s'il en gagne , il en sera plutôt quitte. C'est seulement l'air disposé de cette maniere , qui épais^sit & coagule nos suc^s , & donne des froids douloureux & dangereux. C'est la chaleur interieure seule qui nous détruit. Jamais les personnes sobres ne souffrirent du froid , à moins qu'il ne fût très-grand , ou qu'elles ne s'y exposassent opiniâtement contre le bon sens & la raison.



§. 8.

De l'utilité qu'il y a à se raser souvent la tête & le visage , & à se laver & se racler les piés.

Un autre moyen propre à conserver la santé pour les personnes délicates , sédentaires, & appliquées à l'étude, est de se raser souvent le visage & la tête , de se laver & ratifier les pieds & les orteils, & de se rogner les ongles. La grande utilité (outre le plaisir) qui reviendra à la tête , aux yeux , & aux oreilles , en rasant le visage & la tête souvent ; & en les lavant tous les jours avec de l'eau froide & quelques gouttes de l'esprit composé de lavande , ou d'eau de Hongrie ; est beaucoup mieux entendue de ceux qui l'ont ressentie. En se faisant couper les cheveux , & raser la tête , la première fois , on manquera rarement de se guerir d'un mal de tête , d'une fluxion, & même d'une foiblesse de nerfs dans les yeux. Chaque évacuation , non-seulement diminuera toute la masse ; mais si elle est aidée, elle rendra cette évacuation plus ample & plus copieuse. Plus la tête est souvent rasée , plus vite & plus épais les cheveux croissent. De sorte qu'en se rasant ainsi la tête & le visage frequemment, ce fera l'équivalent d'un caustere , ou de vesicatoires

204 *Regles sur la Santé ,*

continuels dans ces parties. D'ailleurs en lavant la tête & le visage avec de l'eau chaude & du savon , & en ratissant la peau avec le razoir , on nettoiera tous les trous des conduits de la transpiration de ces dartres farineuses , & de la teigne qui y adherent ; on excitera beaucoup la transpiration de ces parties , & on donnera un air libre aux fumées de la tête & du cerveau. Et en se lavant bien la tête , & en la trappant après dans l'eau froide , on fermera les écailles de l'épiderme ; ce qui empêchera de gagner du froid dans la tête , qui est souvent une douleur pesante aux personnes délicates , sédentaires , & attachées à l'étude. C'est pourquoi je conseille à ces personnes de se raser la tête & le visage tous les jours , ou de deux jours l'un , ou aussi souvent qu'ils le pourront , & les bien laver dans de l'eau froide après. Ce qu'on fait aux parties supérieures , doit se faire aux inférieures , en se lavant & ratissant les pieds , & en se rognant les ongles. Nous connoissons , par le chatouillement des plantes des pieds , quel nombre des fibres nerveuses très-fines y aboutissent. En marchant & en se tenant debout on y fait des callus , & on rend la peau épaisse & dure ; ce que préjudicie beaucoup à la transpiration , & empêche que le sang & les esprits n'y viennent. Et c'est une remarque générale , qu'il n'y a point de marque plus certaine d'une santé forte & vigoureuse ,

pour prolonger la Vie. 205

qu'une chaleur douce, & une transpiration copieuse aux pieds. C'est un signe d'une circulation libre & pleine dans les petits vaisseaux, à la plus grande distance de la source de la chaleur & du mouvement; rien au monde ne peut indiquer plus clairement une bonne santé. Au contraire, les personnes délicates & foibles, ont toujours froid aux jambes & aux pieds, & particulièrement dans les tems de gélée. Que les gens foibles & délicats se lavent donc, & se ratissent une fois la semaine les pieds dans de l'eau chaude, & se rognent les ongles. Ce qui vraisemblablement préviendra les cors, les durillons, & le penchant non naturel de leurs ongles à entrer dans la chair. Ces choses à la vérité ne paroissent que des remarques basses & frivoles sur la santé; mais en ce cas, comme dans ceux de plus grande importance; *celui qui méprise les petites choses, perira peu à peu.*

§. 9.

Précaution que les gens d'étude doivent prendre, quand ils lisent ou qu'ils écrivent, & quelle est alors la meilleure posture du corps.

Les personnes délicates & valetudinaires, qui par leurs études ou leurs emplois sont obligées de lire ou d'écrire beaucoup, se

206 *Regles sur la Santé ;*

tiendront autant qu'il leur sera possible dans une posture droite , pliant leur tête & leur poitrine le moins qu'ils pourront , s'appuyant seulement sur un pûpitre en talu & ils continueront leurs exercices dans cette posture , jusqu'à ce qu'ils se sentent fatiguez ; alors ils se reposeront , & puis ils recommenceront. S'ils persistent obstinément dans cette costume & dans cette pratique , ils se rendront à la longueur du tems cette posture facile ; & il est inconcevable , combien de grands avantages leur temperament en recevra. En s'affeyant , s'appuyant , & se penchant bas , on comprime quelques-uns des vaisseaux du corps ; & de cette maniere , on arrête & on retarde la circulation du sang & des sucz qui doivent y passer ; ce qui cause un flux plus prompt à travers les autres vaisseaux qui se trouvent plus ouverts. De là vient que l'on sent les membres engourdis & incapables de se mouvoir , jusqu'à ce que le sang & les esprits y aient regagné une libre entrée par la posture convenable. Il s'ensuit aussi de là une circulation inégale des sucz , une secretion inégale dans les glandes ; & par consequent une croissance , une force , & une vigueur disproportionnée des organes & des parties. Ce qui est la cause des noëuds qui viennent aux enfans ; par la negligence des nourrices , qui n'ont pas soin de les bercer , & de les agiter entre leurs bras suffisamment pour faire circuler les

pour prolonger la Vie. 207

sucs & les esprits également par tout. Les Romains & les peuples de l'Orient, pour éviter cetinconvenient, (du moins il semble que o'en est la raison) étoient tout de leur long dans leurs grands repas & festins, & lorsqu'ils étoient obligez de demeurer long-tems dans une même posture. Outre cela, si celui qui écrit ou lit est assis, sa posture panchée comprime continuellement la cavité de la poitrine & de l'estomach; ce qui doit necessairement affoiblir leurs fonctions; & ce sont ordinairement les organes qui s'affoiblissent & s'usent les premiers dans les Clercs, & les Sous-Secretaires. Et baisser la tête, est le moyen d'y élever des fumées & des vapeurs; & de s'exposer aux abbatemens des esprits, & peut-être aux consommations. Tout cela se peut, en quelque maniere, éviter par une posture droite: car par là tous les organes seront dans leur situation naturelle. Plusieurs muscles seront en action, & ainsi presseront les vaisseaux du sang, pour faciliter la circulation. Mais surtout par cette posture droite, les sucs auront l'avantage de leur propre gravité, pour descendre plus vite, pour échauffer les parties plus basses, qui sont éloignées de la source du mouvement; les évacuations se feront plus promptement, & conserveront les parties superieures libres & dégagées: ce qui contribuera beaucoup à conserver la santé & à prolonger la vie.

208 *Regles sur la Santé ;*

Mais cette pratique ne deviendra jamais facile, qu'à ceux qui la commencent jeunes. Ceux qui dictent ou qui donnent des consultations, devroient le faire debout ou en marchant ; cette maniere soulageroit le corps & l'esprit.

§. 10.

*Précaution tout-à-fait necessaire aux gens
qui sont gros & gras.*

Outre les règles que l'on a déjà données, je conseille aux personnes pesantes, grasses, & d'une taille fort haute, de s'abstenir, autant qu'elles le pourront, de toute sorte de liqueurs. Jamais on n'inventa de règle ni de precepte d'un si grand usage pour conserver & prolonger la vie de ces sortes de personnes, qu'une abstinence generale & obstinée de toute sorte de liqueurs. Si (comme il est très-probable) la masse de tous les corps végétaux & animaux, n'est composée que de tuyaux vasculaires, formez tout d'un coup dans leurs premiers principes & dans leurs semences, la croissance & l'augmentation du volume, ne fait que remplir & enfler, dilater & développer ces tuyaux par les liqueurs. Nous savons par les experiences de Kircher, & du Docteur Woodward, jusqu'à quelle grandeur ou grosseur les végétaux croîtront par le
pur

pour prolonger la Vie. 209

un élément seul Deux cochons de lait de la même portée furent nourris de la même quantité de lait ; excepté qu'on mêla au lait de l'un d'eux, la même quantité d'eau. Un mois après on les tua tous les deux, & on trouva celui qui avoit eu de l'eau, beaucoup plus gros & plus gras que l'autre. Les hydropisies (au moins l'Anasarca) ont été guéries par une abstinence obstinée de boisson. Et les léthargies procedent de l'humidité du cerveau. Et ce sont ces deux maladies, auxquelles sont sujettes les personnes pesantes , grasses , & d'une taille fort haute. C'est pourquoi de telles personnes devroient s'abstenir de boire, comme le font ceux qui ont l'hydrophobie , ou l'horreur de l'eau : ce qu'ils peuvent facilement exécuter, s'ils ne se nourrissent que de jeunes animaux, & de végétaux humides & rafraichissans. Mais toutes les fois que je parle d'aliment végétale , j'entens celui qui est apprêté par le feu.

§. II.

Deux avis importans aux personnes avancées en âge.

J'ai seulement deux choses à recommander aux vieillards , & à ceux qui sont à la veille de quitter le théâtre de ce monde , s'ils ont envie de rendre leurs derniers mo-

210 *Regles sur la Santé ;*

mens aussi aines & aussi libres qu'ils peuvent être. La premiere est, qu'ils doivent éviter les injures du tems , autant qu'il leur est possible. Les vieillards ont très-certainement le sang pauvre & visqueux. Ils n'ont que peu de transpiration ou point du tout ; & leurs facultés digestives sont foibles. Par consequent ils doivent être sensibles aux plus foibles injures du tems , & en doivent souffrir. Je leur conseille donc , de se tenir au logis , de se pourvoir de chambres & de lits chauds , & d'un bon feu , quand le jour s'abbaisse , quand il fait grand vent , & quand l'air est subtil. Ces personnes ne doivent pas s'attendre d'améliorer leur temperament ou leur santé. Elles ne doivent tendre qu'à s'exempter de douleur , qu'à prévenir les accidens qui pourroient éteindre le feu vital , & qu'à le faire brûler aussi pur , & aussi long-tems que la nature & leur âge se le sont proposé. L'exercice ne sert qu'à purger les superfluités. Si donc ces personnes ont soin de ne point faire d'excès , elles n'en auront pas besoin , encore ne leur feroit-il pas beaucoup de bien. Car dans les vieillards , les os se petrifient , les cartilages & les tendons se changent en os ; & les muscles & les nerfs , en cartilages & en tendons. Et tous les solides perdent leur elasticité , & se changent , en quelque façon , en cette terre dans laquelle ils vont être dissous. De sorte que les

pour prolonger la Vie. 211

solides manquant d'élasticité, l'exercice ne peut être que d'un petit secours pour secouër & faire tomber le fardeau. Ce sera assez pour ces personnes, de prendre l'air pendant que le Soleil luit, & les vents frais de l'Été pourront les rafraichir. Ou, si elles ont envie de prolonger leurs jours, il faut qu'elles se retirent dans un climat plus chaud; par ce moyen elles pourront vivre aussi long-tems que la Corneille. La seconde chose que je conseille aux vieillards est, de diminuer leur nourriture à proportion de ce qu'ils avancent en âge, avant que la nature ait forcé en eux cette diminution. Ceci est un puissant moyen pour rendre leur vieillesse verte & exempte de douleur, & pour conserver les restes de leur sens jusqu'au dernier moment. Par ce seul moyen, Cornaro prolongea ses jours, & conserva ses sens, en quelque maniere, entiers jusqu'à cent ans. Il poussa si loin la diminution de sa nourriture par degrés; que, comme son Histoire nous l'apprend, il vivoit à la fin trois jours d'un jaune d'œuf. Je ne veux pas hazarder de conseiller aux autres en quelle proportion de tems & d'alimens cette diminution se doit faire. Mais il me semble qu'ils devroient considérer que, puisqu'il est certain que les vieillards deviennent enfans, quand à la foiblesse de leur digestion, ils devroient diminuer dans leur aliment, comme les enfans au-

212 *Regles sur la Santé ;*

gumentent dans le leur , du plus foible au plus foible , & du moindre au moindre. Car comme leurs solides n'ont plus d'élasticité , que leurs facultés digestives sont foibles , leur transpiration petite ; qu'il ne se fait en eux presque point de déperissement : ils devraient diminuer proportionnellement leurs reparations. * Et c'est le plus souvent à la negligence de ces choses , que les vieillards doivent ces rhumes , ces catarrhes , les vents , & les coliques , la perte de la memoire & des sens , ces douleurs & ces peines , & toute cette triste & noire suite de miseres , qui accompagnent une longue vie. Ce qu'ils auroient pu en quelque maniere prévenir , par une diminution discrete & à tems de leur nourriture.

§. 12.

Il y a de la folie à esperer une guérison entiere & parfaite des maladies chroniques.

Il n'y a point d'erreur plus fatale dans la guerison des maladies chroniques , ordinaires aux personnes foibles & délicates , que l'esperance vaine & injuste qu'elle entretient d'une guerison prompte & soudaine , ou même d'un soulagement sensi-

** Non pas pourtant jusqu'à éteindre l'étincelle de vie qui leur reste.*

pour prolonger la Vie. 213

ble. Ceci joint à leur inconstance , & à l'impatience qui les tourmente quand on les gêne dans ce qu'elles desirent , les fait quitter dans le désespoir tous les remèdes & toutes les contraintes ; & ensuite elles s'abandonnent à toutes les mêmes choses qui avoient produit ou irrité la maladie, ou changent & courent de Docteur en Docteur , jusqu'à ce qu'elles terminent leurs jours avec un Empyrique, ou meurent entre les mains d'un Charlatan , dont elles sont les dupes , & qui tout à la fois leur ôte la vie & leur escamote leur argent. Il est surprenant que des hommes raisonnables puissent s'imaginer , que quelques méthodes ou médecines seroient capables de guerir en peu de tems, ou même de soulager sensiblement une maladie , qui peut-être est venue au monde avec eux , & qui est mêlée dans les principes de leur être , ou au moins qui peut avoir été dix ou vingt ans à se produire par les excès ou par un regime indiscret, Je ne sçai point de comparaison plus propre à éclaircir ceci , que celle du revenu annuel d'un bien , qui suffit précisément pour entretenir une personne des choses nécessaires à la bienfiance , dans une abondance & une propriété raisonnable. Si celui qui auroit un bien pareil , dépensoit tous les ans le revenu de dix ou de vingt années , & qu'après il tâchât de recouvrer sa dépense avant que

214 *Regles sur la Santé ,*

d'aller en prison ou de mourir de faim ; ne le prendrions nous pas pour un fou s'il s'imaginoit qu'en retranchant, menageant, ou épargnant , & même qu'en joignant à cela un travail journalier , il regagneroit & remettrait en peu de mois ou d'années son bien dans son premier état. Non , il faut qu'il travaille , & qu'il s'épargne pendant plusieurs années ; & le tems requis , sera toujours proportionné à la valeur de ses premieres dépenses , & de son épargne presente. C'est-à-dire , si les dépenses n'étoient que petites , & son épargne considerable , le tems sera plus court par rapport au tems auquel il continuoit ses grandes dépenses. S'il discontinuë d'épargner considerablement , il faut certainement qu'il meure de faim , ou qu'il aille à la fin en prison ; & s'il commence à épargner quand il le faut , il recouvrera certainement le tout ; mais le tout dépend du travail , du ménagement , & du tems propre. Les excès , & un regime indiscret , ruinent la santé ; qui sans un remede propre , comme sont le travail & l'abstinence , causeront certainement des maladies , ou la mort. Et il faut continuer ces remedes pendant un tems proportionné aux grands excès , ayant toujours égard au travail & à l'abstinence. La plupart des maladies chroniques ont pour leur principe , des fluides corrompus , & des solides ruinés , comme

pour prolonger la Vie. 215

on l'a fait voir. Une mauvaise disposition de l'estomach , & les organes alimentaires ou les engendrent , ou les accompagnent. Supposez , par exemple , que le cas soit une disposition scorbutique , & qu'elle se manifeste par des pustules & des enflures aqueuses , par des tâches jaunes & noires sur la peau , par un sang épais , visqueux , & rhumatique , un foie bouché , & un épanchement continuel du fiel , par une oppression des esprits , par un manque d'appetit & de digestion , & de là une dissipation , une lassitude & une inquiétude , &c. ce que j'ai souvent trouvé dans nos bons vivans , qui étoient nés vifs , vigoureux , & pleins de santé ; je ne connois aucun remede dans la nature pour soulager & guerir efficacement cette maladie , que des vomitifs moderés , & des purgations d'estomach souvent réitérées ; comme la bile , qui certainement dégénere en flegme , avant que la cure soit faite ; car le flegme n'est qu'une bile plus humectée , ou la partie plus grossiere du serum seul , comme la bile est celle de tout le fluide arteriel ; & quand la bile est devenuë flegme , la cure est à moitié avancée , une partie des fluides étant déjà purifiée , & le foie libre & ouvert ; comme la bile , dis-je , & le flegme élevent & chargent les passages alimentaires ; les choses amères & aromatiques , & l'acier diversifié & ordonné selon la for-

216 *Regles sur la Santé ,*

ce du malade, tous ces remedes ont perdu leur vertu ; il faut prendre long-tems & opiniâtrément les Eaux Minerales & d'Arquebuse, faire un exercice continuel , se nourrir d'alimens modiques , legers , & rafraîchissans ; & user d'un regime convenable & constant. Le malade se plaindra souvent , Quoi ! toujours des vomitifs & des choses amères ! toujours galoper & jeûner ! les vomitifs ne soulagent que peu de jours, mais ne guerissent pas : Je suis dans un aussi mauvais état , que je fus jamais , & après quelques mois de perseverance, je me trouve tout de même , que quand j'ai commencé. Il faut chercher de nouveaux Medecins ; & il faut ou qu'ils soient cassés , s'ils poursuivent les mêmes desseins , (ce qu'ils feront, s'ils sont honnêtes gens) ou s'ils ne le sont pas , qu'ils ordonnent des choses qui ne peuvent faire ni bien ni mal , ou qui actuellement feront du mal , pour être payés. (Car il n'y a point de milieu,) Jusqu'à ce que le pauvre miserable ait couru toutes les Facultés, & se soit mis enfin entre les mains des Charlatans. Il est vrai, que quand la nature a commencé de jetter les parties grossieres & visqueuses sur les glandes lâches & spongieuses, elle continue de le faire , jusqu'à ce qu'elle ait privé toute la masse de flegme : chaque vomitif nouveau , fera place à une autre ; & tant qu'il reste quelque humeur visqueuse,

pour prolonger la Vie. 217

il n'y a point d'autre remede ; on ne sçau-
roit non plus découvrir le declin de la ma-
ladie si certainement par aucune voie, que
par la diminution de la quantité de flegme
que l'on tire, & par ce qu'il faut plus de
tems pour le tirer. Il en est de cela, com-
me d'un vaisseau d'huile & d'eau mêlées
ensemble; le moyen seur de separer l'huile
de l'eau, est de l'écumer quand elle vient
dessus. Tant qu'il y restera de l'huile, el-
le surnagera toujours, si vous lui don-
nez le tems de se débarrasser des parties de
l'eau, dans lesquelles elle est engagée. Et
alors vous pourrez separer entierement le
mélange visqueux. Jamais grand dessein ne
réussit dans la vie, que par le tems & la
patience, & par la poursuite continuelle des
moyens les plus naturels & les plus approu-
vés, qui conduisent à cette fin. La nature
ne travaille pas par des sauts & des écarts
soudains; mais elle marche d'un pas con-
stant & réglé, fortement & doucement, &
c'est la nature qui est le veritable Medecin:
l'Art ne fait qu'éloigner les obstacles, ar-
rêter les violences, & solliciter doucement
la nature à aller où elle tend. Ceci deman-
de du tems & de la patience. *Tempus edax
rerum.* Elle consumera très-certainement
les maladies chroniques, si on ne les nour-
rit pas ; nulle autre chose ne peut le faire.

218 Regles sur la Santé ,

§. 13.

De la grande utilité de l'Opium.

Enfin, la Providence nous a fait des graces & des faveurs au de là de toute expression, en nous fournissant un soulagement certain, s'il n'est par un remède, à nos peines & à nos plus grandes miseres. Quand nôtre patience est à bout, & que nos douleurs sont enfin devenuës insupportables; nous avons toujours une medecine toute prête, qui non-seulement est un soulagement présent, mais je puis dire, un miracle continuel. Il n'y a que ceux qui en ont eu le plus de besoin, & qui ont senti son secours benin dans leurs tourmens, qui puissent mieux raconter ses effets admirables, & la grande bonté de celui qui nous en a fait présent. Je veux dire *l'Opium*, & le *Laudanum*, sa solution, qui étant ordonnée à propos, & menagée prudemment est le soulagement le plus seur & le plus prompt dans les plus grandes douleurs. On peut tirer la maniere de ses operations, des remarques que j'ai faites dans le Traité precedent. La douleur resserre & retrecit les fibres animales. Elle agit comme un coin en déchirant, divisant; & mettant en pieces ces petits filamens; elle leur fait dans un corps vivant, ce que les pointes des sels

pour prolonger la Vie. 219

font à toutes les substances animales , que l'on garde pour manger ; elle les roidit, les endureit, & les retrecit. Les fibres des animaux vivans étant pliables & elastiques , quand un corps dur & pointu les penetre , ce qui arrive dans toutes les douleurs du corps , les parties ayant naturellement le pouvoir de se resserrer , évitent ce corps , s'éloignent & se retirent , autant qu'elles peuvent , de l'instrument qui les blesse. Ceci paroît dans la grande balafre d'une playe, faite à travers les fibres d'un muscle ; dans la pente continuelle vers l'autre côté , quand quelque partie d'une personne souffre ; dans les crampes & les convulsions , & même quelquefois dans les fièvres causées par une douleur très-aiguë. Le plaisir, au contraire, relâche les fibres par un toucher agréable, doux & flatteur, ou (comme les Mathématiciens s'expriment) par un attouchement doux & harmonieux. Il agit sur les fibres comme deux instrumens de Musique montés à l'unisson agissent l'un sur l'autre , & en les touchant & les amollissant , il les relâche à la fin entierement & les détend. Les parties des fibres courent après , & le poursuivent , & enfin rompent en quelque maniere leur union , pour atteindre à un toucher si agréable. Quelques personnes ont eu le pouvoir d'adoucir la douleur en frottant doucement de leurs mains la partie affligée ; ce qui étoit en quel-

220 *Regles sur la Santé ,*

que maniere vrai du *Docteur touchant*. Des huiles douces , & de simples émolliens , joints à une petite chaleur relâcheront les fibres resserrées , & adouciront le mal. Les lits & les habits moux , & les bains tiedes , relâcheront & affoibliront tout le corps. Or , puisque la douleur retrecit les fibres animales , & puisque l'Opiat , (donné dans une dose convenable) soulage infailliblement la douleur , je ne vois point comment il peut l'effectuer , qu'en relâchant & détendant ces fibres , autant , ou presque autant , que la douleur les retrecit & les resserre. Et afin que nous puissions voir par plusieurs effets de l'Opiat , que ce fait-ci est réel. 1. Il n'y a rien de si efficace , ni de diaphoretique si seur que l'Opiat. Rien ne cause une sueur plus abondante , particulièrement si l'on y joint des volatiles , & qu'on l'excite en buvant beaucoup de foibles liqueurs chaudes. Ceci ne peut se faire que par la relaxation des fibres de la peau , & des glandes qui servent à la transpiration. 2. Rien ne diminue tant l'appetit , & rien n'affoiblit les premières digestions , que le fréquent usage de l'Opiat ; de sorte que la plupart de ceux qui en ont pris une dose un peu forte , manquent rarement de sentir une envie de vomir , & ne se soucient jamais de manger pendant un tems considerable après , jusqu'à ce qu'il ait fait son effet ; ce qui est une marque

pour prolonger la Vie. 221

évidente que l'estomach & les boyaux sont relâchés. Rien n'excite tant l'éruption de la petite verole & de la rougeole, l'expulsion de la pierre & du fœtus; les mois, & les purifications du sexe après les couches, que l'Opiat; de sorte que dans les couches difficiles, il est à présent la seule ressource des Accoucheurs; & quand il est joint aux volatiles il emportera le travail d'enfant le plus fort & le plus douloureux dans les temperamens les plus foibles & les plus languissans. Il ne peut produire ces effets qu'en relâchant les fibres, que la douleur avoit resserrées, & avoit en quelque maniere privées de leur elasticité. 4. Rien n'appaise, & n'arrête si vite & si seurement les crampes, les convulsions, & les accès hysteriques, que l'Opiat. Et toute le monde sçait qu'ils proviennent des contractions violentes, & du retrecissement des fibres musculaires. L'Opiat produit tous ces effets, & plusieurs semblables, en détendant & relâchant ces fibres, qu'une douleur aiguë avoit retrecies, & en leur donnant du relâche de leurs tourmens, & par ce moyen en laissant travailler tranquillement la nature, qui est le seul vrai Medecin. Je m'imagine que la maniere dont il arrête la purgation, & guerit une diarrhée, c'est en emportant les humeurs aqueuses & subtiles qui sont dans les boyaux, par la transpiration que l'*Opium* excite excessivement; en tranquil-

222 Regles sur la Santé ;

litant ces spasmes & ces convulsions , & en adoucissant ces picotemens & ces stimulations que les purgatifs excitent ; & en calmant la violence du mouvement peristaltique des boyaux , qui precipite ce qu'ils contiennent. Je n'entreprendrai pas ici de déterminer les cas où il est à propos de donner l'Opiat , ni les doses qu'il en faut donner. C'est l'affaire du Medecin. Mais je puis dire en general , que toutes les fois que la douleur est aiguë & insupportable , quand elle expose aux convulsions , à la fièvre , ou à l'inflammation ; après avoir fait agir les évacuations propres & ordinaires , comme sont la saignée , les vesicatoires , les ventouses , les purgatifs , ou les lavemens , comme le cas le demandera & le permettra. l'Opiat alors soulagera très-certainement , & on peut le donner seurement. Si le mal est accompagné de vomissement , l'*Opium* solide fera mieux ; parce qu'il sera dans un plus petit volume & ne sera point réjetté si vite. Si le cas où il n'y a point de vomissement demande un prompt soulagement , alors le *Laudanum* se répandra plus vite dans toutes les parties du corps , parce qu'étant liquide & joint à une vehicule spiritueux , il effectuera plutôt le dessein qu'on a , il élèvera davantage les esprits abbatus , & penetrera plus avant & plus vite. Dans les cas ordinaires un vehicule vineux suffira , parce que l'*Opium* se dissout mieux dans le

pour prolonger la Vie. 223

vin pour faire le *Laudanum*. Il y a quatre cas , dans lesquels il est absolument & extrêmement nécessaire ; dans la colique ; la pierre ; les durs travaux , après les purifications lentes des couches & des mois du sexe , particulièrement si elles sont accompagnées de douleurs violentes , comme il est ordinaire en de pareils cas ; & dans la goutte & le rhumatisme. Dans le premier , il faut toujours le donner avec quelque purgatif d'estomach , comme l'*elixir salutis* , ou la teinture de *biera picra* , avec du syrop de Nerprun ; & à ceux qui ont les boyaux tendres , avec de la teinture de Rhubarbe , particulièrement si la colique est dans les plus bas boyaux , & qu'il n'y ait point de vomissement ; auquel cas un vomitif artificiel a du précéder , si les circonstances ne le défendent pas. Dans la pierre , on doit le donner avec de l'huile d'amandes douces , ou dans quelque douce emulsion , pour adoucir les parties. Dans les deux derniers cas , il faut toujours le donner avec des volatiles propres , antihistériques , & atténuans. Dans une douleur violente & aiguë , la première dose doit être copieuse , au moins depuis trente jusqu'à quarante-cinq gouttes de *Laudanum* liquide , ou son équivalent en *Opium* , depuis deux grains & demi , jusqu'à trois & demi ; & après on doit l'augmenter de quinze gouttes de liquide , ou d'un demi grain de *Landa-*

224 Regles sur la Santé ,

num solide chaque demie-heure, jusqu'à ce que la douleur commence à cesser ; & alors on doit s'abstenir entierement d'en donner. Et de cette maniere on viendra à son but , sans aucune crainte d'avoir donné la dose trop forte. Et la verité est , qu'il y a moins de danger en cela , qu'on ne sçauroit s'imaginer. Car ceux qui meurent d'une dose trop forte de *Laudanum* dans l'opinion du Monde , n'auroient vécu que peu de jours s'ils n'en avoient point pris. Car il y a des personnes qui se sont accoustumées à prendre deux dragmes d'*Opium* solide , c'est-à-dire , près de six onces de *Laudanum* liquide par jour. Et je connois un Gentilhomme qui en prit près de trois onces en une fois , au lieu d'*elixir salutis* , & avant cela il n'en avoit jamais pris de sa vie ; & quoiqu'il lui affoib'ît extrêmement l'estomach pendant quelque tems , & qu'il en fut appesanti & assoupi presque pendant un mois , cependant il se porta bien , & vit encore à ce que je crois , quoique la chose soit arrivée depuis plusieurs années. Si la dose précédente fut rejetée par le vomissement , on peut supposer que la troisiéme partie demoura ; & alors on peut proportionner les doses suivantes convenablement. La difference des temperamens ne fera pas ici une grande alteration ; puisque les personnes très-foibles , souffrent rarement des douleurs très-violentes , ce qui est le seul cas que j'examine ici.

pour prolonger la Vie. 225

§. 14.

Grand secret pour vivre long-tems.

Enfin, pour en venir à la conclusion de cet Ouvrage, le grand secret & le seul moyen de prolonger la vie, est de tenir le sang & les sucs rarefiés, & dans un état de fluidité convenable: par ce moyen ils pourront faire, avec le moins d'obstacle & de résistance qu'il est possible, leurs tours & leurs circulations à travers les fibres animales; c'est en quoi la vie & la santé consistent. Malgré tout ce que nous pouvons faire, le tems & l'âge fixeront & roidiront nos solides. Notre constitution originaire rend ceci inevitable & necessaire. Comme dans le grand monde, la * quantité des fluides diminue tous les jours; ainsi dans notre petit monde après un tems limité, l'appetit & les digestions manquant, les fluides diminuent, & sont employés à reparer continuellement les solides, & de cette maniere ils perdent leur nature, se roidissent, & se durcissent. Car en s'insinuant dans les pores des solides, & dans les interstices de leurs parties, en rétreceissant & fermant les petits vaisseaux qui charient la nourriture dans la substance

* Voyez les Principes du Chevalier Newton.

226 *Regles sur la Santé ;*

interieure des solides, & les privant de cette maniere de leur moiteur & de leurs suc, ces solides viennent à la fin à se durcir, à se troidir, & à se fixer, & perdent ainsi leur elasticité. Tout ce procedé est mécanique & necessaire. L'âge & le tems, en affoiblissant les concoctions, en diminuant la chaleur naturelle, qui consiste dans la circulation vive & étendue des suc, en changeant ces suc en des substances solides, & en les privant de leur elasticité convenable; les fluides circulent avec moins de vitesse & de force, & ils atteignent rarement les extrémités, & les plus petits vaisseaux, mais ils passent dans les plus ouverts & les plus larges vaisseaux, par leurs plus petites branches laterales. Que si avec ces circonstances inevitables & sans remede, tant la partie nutritive, que la sereuse & globulaire du sang, devient visqueuse, & gluante, il faut à la fin que la circulation s'arrête, & qu'elle cesse entierement. Or il est certain qu'il est en quelque façon en nôtre pouvoir d'entretenir les suc dans un état convenable de fluidité & de rarefaction, s'ils ne sont pas corrompus à un extrême degré, en sorte que le tems qui nous reste à vivre, ne soit pas trop court pour un travail si ennuyant. Nous pouvons certainement délayer & rarefier tout fluide, qui a une entrée & une issue. Et plus la liqueur qui circule est fluide, c'est-à-dire, plus ses parties sont peti-

pour prolonger la Vie. 117

tes & fines , moins elle aura besoin de force pour passer & pour continuer son mouvement. Et dans les corps animaux ; plus les sucs sont déliés & fluides , non-seulement moins ils circuleront avec force , avec résistance & avec peine ; mais plus long-tems même ils conserveront les solides , & les empêcheront de se roidir & de se durcir. Il n'y a point d'erreur plus grande , ni plus pernicieuse , que ce que l'on croit communément , que le sang délié & rare est un sang pauvre ; ce qui n'effraye pas moins le vulgaire , que la pauvreté & la disette de biens : car , au contraire le sang le plus rare , & le plus fluide , est le plus riche & le plus pur ; c'est-à-dire , le meilleur (si les termes de riche & de bon veulent dire la même chose.) Car dans les personnes attaquées d'hydropisies , d'anasarques , de cacochymies , & de scorbut , tant la partie sereuse que la partie globuleuse du sang est épaisse , gluante , & âcre ; de sorte que le sang ne peut passer à travers les petits vaisseaux , & n'y peut être contenu long-tems ; mais il les irrite , les écorche , & les corrode : & ainsi ses parties au moins les plus rares tombent dans les cavités , & engendrent une hydropisie ; ou arrêtent & bouchent ces petits vaisseaux , & de là vient l'anasarca , ou le scorbut. Dans tous ces cas , la partie sereuse est surchargée de sels urineux , & devient un parfait

228 *Regles sur la Santé ;*

Lixivium ; de sorte que par sa grosseur elle ne peut pas couler dans les globules , pour faciliter la circulation à travers les capillaires ; car ces petits globules elastiques , en tournant d'une maniere ovale & oblongue , facilitent à merveille la circulation des suc's à travers les petits passages : pour la partie rouge ou globuleuse , elle se change en un vrai gâteau de glu ; ainsi la quantité du *Serum* est augmentée , & la quantité de la partie globuleuse diminuée par degrés. Et en ce sens , à cause de la plus grande proportion du *Serum* , cet état du sang peut être appelé *rare & délié* ; mais on ne peut en aucun sens l'appeller *bon sang*. On doit toujours prendre pour le meilleur sang , celui qui est le plus rare & le plus fluide ; comme étant composé de parties très-fines & très-petites , qui coulent plus vite dans les globules rouges , & circulent plus facilement à travers les vaisseaux capillaires , ce qui est le plus solide fondement d'une bonne santé & d'une longue vie. Or comme il n'y a rien de plus nuisible que de suivre son appetit , en mangeant des viandes fortes & de haut goût , que les facultés digestives ne peuvent rompre ni diviser en des parties assez petites pour couler dans les globules rouges , ou circuler dans les petits vaisseaux ; mais qui les chargent trop de sels urineux , qui coulant en foule , bouchent premierement , & ensuite rompent

pour prolonger la Vie. 229

ces petits vaisseaux ; & de s'abandonner à de fortes liqueurs , qui font parbouillir & rongent les fibres tendres & délicates des solides ; comme il n'y a rien , dis-je , de plus nuisible que de continuer long-tems , & de persister opiniâtrément dans de tels excès , rien qui puisse mieux engendrer un état pareil des fluides & de solides , rien par conséquent qui puisse plutôt produire une cacochimie qui peut dégénérer en hydropisie , ou en quelqu'autre fatale maladie chronique , selon les dispositions du corps & la forme & le temperament de la personne. Car ceux qui se sont nourris maigrement , & qui ont seulement bu des liqueurs minces & peu fortes , n'ont jamais eu d'hydropisie , si leurs solides ont été originaiement fermes , & si leurs fluides n'ont pas été atteints de quelque acrimonie hereditaire. De maniere que je ne connois rien sous le Ciel , qui puisse effectuer solidement & pleinement l'état contraire du sang & des sucs , pour les rendre rares & doux , & les entretenir dans un flux continuel , que de prendre les mesures contraires , & de garder un regime constant d'une nourriture mince , fluide , & maigre. Nous n'avons point de meilleur moyen , pour humecter & nettoyer un vaisseau plein de mélanges grossiers , gluans , & sales , qui n'a qu'une petite entrée & une petite issue ; que d'y verser un fluide mince , clair , & insi-

239 *Regles sur la Santé ,*

pide , & de le secouer souvent. Il en est de même du corps animal. Jamais le voluptueux , le faineant , ne vèquit long-tems , à moins qu'il n'ait été originairement pétri de fer. Et même alors , comme sa vie a été plus pleine de misere & de peine , que ne le fut jamais celle d'un sobre Galerien : sa fin , & les derniers momens de sa vie , ont été remplis de tourmens , d'horreur , & de desespoir. Et quoi qu'il n'ait eu ni l'esperance ni la consolation d'un Martyr , cependant ses souffrances ont été beaucoup plus grandes & plus rudes. Tous ceux qui ont vécu long-tems & sans beaucoup de douleur , ont vécu maigrement & dans l'abstinence. Cornaro prolongea sa vie , & conserva ses sens , en se laissant presque mourir de faim dans ses derniers jours ; & quelques autres ont fait la même chose. Il est vrai que par ce moyen ils ont en quelque maniere affoibli leur force naturelle , & moderé le feu & le flux de leurs esprits ; mais ils ont conservé leurs sens , affoibli leurs peines , prolongé leurs jours , & se sont procuré un passage doux & tranquille en l'autre vie. Des purgatifs domestiques souvent réitérés , un exercice convenable , & l'usage de quelques autres moyens ordonnés dans le Traité précédent , contribueront beaucoup à cette fin. Mais le fondement en doit être posé , continué , & terminé dans l'abstinence ; & quoi que ce

pour prolonger la Vie. 231

ne soit pas dans un jeûne absolu , (car il n'est nullement requis, & même seroit préjudiciable) cependant il faut qu'elle consiste dans une nourriture mince , pauvre , legere, & maigre. Tout le reste sera insuffisant & impuissant sans cela. Et cela seul, sans ces autres choses, suffira pour prolonger la vie , aussi long-tems que , par la constitution naturelle du sujet , elle étoit destinée à durer , & rendra le passage aisé & tranquille. Ce sera comme une lampe qui s'éteint faute d'huile.

Règles mêlées , pour la conservation de la santé , & la prolongation de la vie.

1. Les maladies chroniques durent long-tems ; elles usent le temperament à loisir , & sont accompagnées d'un pouls lent ; au lieu que les maladies aiguës finissent bientôt , ou par la mort ou par le rétablissement de la santé , & sont accompagnées d'un pouls vite.

2. Le Scorbut est la racine de la plupart des maladies chroniques de la Nation Britannique ; & c'est une consequence necessaire de sa maniere de vivre , & de la coutume qu'elle a de se nourrir presque entierement de viande & d'alimens animaux, & de boire tant de fortes liqueurs.

3. Les femmes qui ont les nerfs foibles, sont sujettes à faire de fausses couches.

231 *Regles sur la Santé ,*

Leur danger s'augmente en vivant trop grasement, & par des saignées indiscrettes. Le seul remede pour elles, est de boire de l'eau de Bristol & du vin rouge, avec une nourriture maigre & legere, sortir & prendre l'air, se servir d'emplâtres astringens, & d'autres Medecines convenables pour fortifier leurs intestins.

4. Comme les facultés digestives des personnes foibles & malades s'affoiblissent en Hyver, & se recouvrent en Eté; elles devroient soigneusement proportionner la qualité de leur aliment, à la force de leur estomach dans les saisons differentes.

5. Moins & plus legerement on sera habillé, plus robuste on deviendra. Se servir de flanelle, & se couvrir beaucoup le jour & la nuit, relâche les fibres, & excite la sueur, au lieu de la transpiration naturelle & utile.

6. Les personnes foibles, sedentaires, & attachées à l'étude, devroient se razer souvent la tête & le visage, se laver de même & se raser les pieds, & se rogner les ongles.

7. Ceux qui lisent & écrivent beaucoup, doivent le faire debout, ou dans une posture aussi droite qu'il se peut. Et ceux qui peuvent vaquer à quelque partie de leurs études en marchant, devroient le faire.

8. Ceux qui sont gras, pesans, & d'une taille fort haute, doivent éviter toute forte

pour prolonger la Vie. 233

de boisson, forte & foible, même de boire de l'eau autant qu'il est possible. Et si leur manger est de végétales & de jeunes animaux, ils auront très-peu besoin de liqueur.

9. Les vieillards doivent (1.) se garder soigneusement de toutes les injures du tems; & (2.) diminuer par degrés la quantité & la qualité de leurs alimens, à proportion de ce qu'ils avancent en âge, même avant qu'un estomach ruiné les y force.

10. Comme les maladies chroniques ne viennent pas tout d'un coup, aussi ne peuvent-elles pas être guéries promptement. Une corruption qui ne se forme que par degrés, doit être traitée & guérie par degrés. C'est une chose contraire à la nature des maladies chroniques, de les guérir promptement.

11. Dans toutes les douleurs aiguës & violentes, l'*Opium* est le souverain remède, particulièrement dans la pierre, la goutte, le rhumatisme, & l'enfantement difficile. Il opere en relâchant & détendant les fibres rétrécies & resserrées par la douleur.

12. Le grand secret pour conserver la santé & prolonger la vie, est de tenir le sang, & par conséquent les autres suc du corps, dans un degré convenable de fluidité.

234 *Regles sur la Santé,*

C O N C L U S I O N.

POur conclure, sans tirer avantage de la révélation, qui dans un sens relatif même à nos corps mortels, a mis au jour la vie & l'immortalité ; si seulement on observoit les préceptes des Philosophes payens ,

— *Servare modum, finemque tueri,
Naturamque sequi.*

Si les hommes vouloient seulement garder la mediocrité dans leurs passions, leurs cupidités, & leurs desirs ; si dans toutes leurs pensées, leurs paroles, & leurs actions, ils considéroient seulement, je ne dis pas la fin de leur être & de leur existence ici, mais la fin à laquelle leurs pensées, leurs paroles, & leurs actions rendoient dans leur dernier but, & enfin, si en s'abandonnant à leurs passions & à leurs desirs, ils suivoient les mouvemens innocens de la nature, & ne la pouffoient pas au delà de ses demandes, ou ne la retenoient pas trop violemment dans son penchant innocent ; ils jouïroient d'une meilleure santé qu'ils ne font ; ils auroient leurs sensations plus délicates, & leurs plaisirs

pour prolonger la Vie. 235

plus exquis ; ils vivroient avec moins de peine , & mourroient avec moins d'horreur. Car si ce n'avoit été la débauche , l'intemperance , & la fureur de satisfaire les passions & les convoitises , qui premièrement ont gâté & ruiné la complexion des Peres , qui par ce moyen n'ont pu communiquer à leurs enfans qu'une carcasse malade , caduque , & d'un mauvais temperament ; de sorte que les ames vicieuses , & les corps pûtrifiés , joints à la diminution du Monde , sont arrivés à leurs plus haut degré , sans cela , dis-je , le grand nombre de maladies , de douleurs , & de miseres , de vies si malheureuses , & de fins si misérables , que nous voyons aujourd'hui parmi les hommes , ne seroient jamais arrivées. Et même dans cet état-ci de la nature déchuë , si nous avions suivi les préceptes de la Nature & de la Raison , pour ne pas dire de la Religion ; nous aurions pu passer nos jours sans douleur , au moins sans maladies chroniques , si ce n'eût pas été dans des plaisirs innocens ; nous aurions pu conserver nos sens libres , & nos facultés raisonnables , claires & épurées , jusqu'à l'extrême vieillesse ; & enfin quitter ce monde en paix , comme une lampe qui s'éteint faute d'huile. Que les esprits forts & les rouges trognes , les plaisans & les railleurs , s'applaudissent tant qu'ils voudront dans le calme & la tran-

236 *Regles sur la Santé ,*

quillité dont ils se font honneur ; qu'ils satisfassent pleinement leurs passions, leurs cupidités, & leurs desirs, & qu'ils méprisent l'avenir, & les cris plaintifs que les douleurs font pousser : j'ose m'assurer que quand la farce sera jouée, & que les derniers momens approcheront, ils préféreront une vie réglée de la maniere qu'on la décrit ici, & une fin aussi tranquille, à tous les plaisirs de la débauche & de la sensualité, & aux rodomontades d'une fausse & d'une ignorante sécurité.

F I N.



T A B L E

De ce qui est contenu
dans ce Livre.

I N T R O D U C T I O N.

§. 1. **I**L est plus aisé de conserver sa santé
que de la recouvrer quand on l'a per-
due, & de prévenir les maladies que de
les guérir. Page 1

Raisons qui ont engagé l'Auteur a publier ce
Traité, & à l'accommoder à l'usage de
tout le monde. 2

§. 2. La methode que l'Auteur suit en cet
Ouvrage, & les raisons qu'il a eues de la
choisir. 3

§. 3. C'est une folie que d'être trop scrupu-
leux sur sa santé. Il faut en avoir un soin
modéré. Raisons qui le montrent. 5

T A B L E

CHAPITRE PREMIER.

De l'Air.

- §. 1. **L**A nécessité de bien choisir l'Air ,
dans lequel nous avons à vivre. 8
- §. 2. Preuve tirées de l'expérience , par les-
quelles on montre les influences de l'Air sur
l'économie animale. 7
- §. 3. Règles qu'il faut observer dans le choix
de la situation d'une maison. 9
- §. 4. En Angleterre les vents d'Est sont très-
dangereux pour la santé. 11
Quel est le tems auquel ils regnent davanta-
ge ; quel est celui où les vents d'Ouest &
de Sud soufflent plus constamment. 12
Comment il faut prévenir les mauvais effets
de l'air froid & humide , on y remédier.
12
- §. 5. Ce qu'il faut faire pour éviter les in-
fluences mal saines du feu que l'on fait
communément à Londres pendant l'Hyver.
13
Que les gens délicats doivent avoir grand soin
que les personnes de leurs maisons , & cel-
les avec lesquelles ils vivent , soient bien
saines ; Qu'il faut être bien propre , &
éviter les lieux & les lits humides , & le
linge sale , &c. 13

T A B L E.

§. 6. Comment on s'enrhume, ou comment la transpiration est arrêtée.	14. 15.
Observation sur l'effet de l'abondance de la nourriture & de l'usage des vins puissans dans un tems de peste.	17
Pourquoi les grands buveurs sont peult sujets à s'enrhumer.	17
Comment l'obstruction de la transpiration contribüe à produire les vapeurs, & toutes les maladies des nerfs, & les affections histeriques.	18
Règles pour la santé, tirées des qualitez de l'Air.	19. 20

CHAPITRE SECOND.

Du Manger & du Boire.

§. 1 Pour conserver sa santé il faut proportionner la quantité & la nature de l'aliment que l'on prend; c'est-à dire, de ce que l'on mange & de ce que l'on boit, aux forces de la digestion.	21
Source des maladies Chroniques.	22
§. 2. Règles générales par lesquelles les gens valetudinaires & infirmes doivent juger des différentes sortes de végétaux ou d'animaux qui servent d'alimens, & trouver ceux qui leur conviennent.	22
Application de ces règles. où l'on montre que	

T A B L E

les végétaux & les animaux qui viennent le plutôt en maturité, sont bien plus aisés à digérer que ceux qui ne meurent que lentement. 24. 25

Tout ce qui est plus petit dans son espece est d'une digestion plus aisée que ce qui est gros & grand. 26

La nourriture d'un animal est plus facile à digérer que l'animal même. Les animaux qui vivent d'herbes plus que ceux qui mangent d'autres animaux. Ceux qui vivent d'un aliment aisé à digérer, plus que ceux qui se nourrissent d'un aliment plus solide. 26

Les animaux terrestres ; que les poissons ou les amphibies. 27

Les végétaux & les animaux d'une substance sèche, charnue, & fibreuse, plus que ceux qui ont une substance huileuse, grasse, & glutineuse. 27

Ceux qui sont d'une couleur claire & légère, plus que ceux qui sont d'une couleur foncée, brune ou rouge. 28

Ceux qui sont d'un goût doux & foible plus que ceux qui ont un goût fort, piquant, aromatique, ou chaud. 29

§. 3. Maniere de nourrir les animaux, & d'élever les végétaux, pour les rendre plus sains & plus propres à nôtre nourriture. 30

La meilleure maniere de les apprêter. 32

Comment il faut se conserver l'appetit bon là-même. §. 4.

T A B L E.

§. 4. Quelle quantité d'aliment il faut prendre en general.	33
§. 5. Le grand avantage d'une diète modérée & d'une nourriture simple, prouvé par l'exemple de plusieurs personnes, qui par ce moyen se sont conservez en santé jusqu'à une extrême vieillesse dans des climats chauds.	34
§. 6. Exemples semblables dans les pays froids.	35
§. 7. Determination particuliere du poids d'alimens le plus convenable aux personnes foibles, délicates, & sedentaires.	37
§. 8. Du mal que produit la repletion & l'habitude de manger trop.	39
Comment on peut suppléer aux medecines par la diète & l'abstinence.	40
§. 9. De l'usage des purgations, quand on a fait quelqu'excès.	40
Composition d'une excellente medecine pour cela.	41
Avis du sieur Charles Scarborough, à la Duchesse de Portsmouth.	42
§. 10. Comment les gens d'étude peuvent juger s'ils mangent trop.	42
Comment l'appetit doit être pris pour la juste mesure de ce qu'on doit manger.	43
§. 11. Comment on peut à peu près juger à l'œil de la juste quantité d'alimens qu'on doit prendre, sans s'embarrasser de le peser.	44
Du porc & du poisson : qu'ils ne conviennent	

T A B L E.

- point aux personnes délicates & valetudi-
naires.* 55
- §. 12. *Le grand avantage qu'il y a de boire
de l'eau pour conserver son appetit, & for-
tifier l'estomach, & aider la digestion.* 47
- Les effets pernicioeux des liqueurs que l'on
prend pour cet effet.* 49
- Il n'y a aucun danger à quitter tout d'un coup
cette coutume pernicioeuse.* 50
- Regle du Chevalier Temple sur la quantité du
boire.* 52
- §. 13. *Mauvais effets de la fausse opinion où
l'on est, qu'il faut boire copieusement du
vin quand on s'est rempli des viandes.* 52
- §. 14. *Mauvaises consequences de l'usage où
l'on est, de boire purs des vins qui ont
beaucoup de corps; & qu'il vaut beaucoup
mieux boire un vin léger, & d'une médio-
cre force, ou un vin fort bien trempé d'eau.* 54
- §. 15. *Boire, principalement des liqueurs spi-
ritueuses, pour faire revenir les esprits
dans les vapeurs, & la mélancolie, au-
gmente le mal au lieu de le guerir.* 56
- Les Cordiaux ne sont point des remedes effi-
caces pour couper la racine à la maladie;
ce sont seulement des soulagemens passagers
qui ne peuvent que diminuer la douleur pre-
sente, & faire gagner du tems pour appli-
quer des remedes plus efficaces.* 60
- §. 16. *Du Punch, & du peril qu'il y a à en
boire.* 61

T A B L E.

- De l'usage immodéré & indiscret de liqueurs acides.* 65
- De la cause du grand nombre de coliques, de paralyties, de crampes, de convulsions, & d'autres maladies des nerfs qu'il y a dans les Indes Occidentales, & de la cure de ces maladies.* 65
- §. 17. Que les liqueurs faites de malt ou blé germé ne sont pas propres aux estomachs foibles.* 66
- §. 18. De l'usage & de l'abus du Caffé, du Thé, & du Chocolat, & en passant, du Tabac, & de la maniere de le prendre en poudre par le nés.* 67
- §. 19. De la quantité d'eau ou de liqueurs aqueuses qu'il faut boire, & de sa proportion avec la quantité de l'aliment solide : & du meilleur tems pour les boire.* 74
- Cette quantité doit être différente, selon que nous mangeons plus de bouilli, ou de rôti.* 75
- Quelles sont les viandes qu'il faut manger bouillies, & quelles sont celles qu'il convient de faire rôtir.* 76
- §. 20 Composition d'un Cordial à prendre lorsque l'on a besoin de ces sortes de remèdes, & l'usage qu'il en faut faire.* 78
- Règles qu'il faut observer dans le boire & le manger, pour conserver sa santé & prolonger sa vie.* 82

T A B L E.

CHAPITRE TROISIE'ME.

Du sommeil & des veilles.

§. 1. **D**E l'usage & de la necessité du repos & du sommeil pour les animaux. 86

Du soin que nous devons avoir de nous procurer un sommeil sain & rafraichissant. 87

Faire un souper ample & abondant, c'est se frustrer de la fin pour laquelle on prend le sommeil. là-même.

§. 2. *Raisons des effets nuisibles de cette pratique.* 88

Cause du sommeil mal sain & interrompu, des crampes, des suffocations, des agitations dans le sommeil, des oppressions, des maux d'estomach que l'on sent le matin, & de la pesanteur dont on est accablé tout le jour. 89

Moyens seurs de prevenir tout cela. 90

§. 3. *Tems propre pour le sommeil.* 90

Les bons beuveurs trouvent qu'il est plus nuisible de veiller tard en gardant la sobriété, que de se coucher de bonne heure à demi-ivre. 92

§. 4. *Des gens forts & robustes, peuvent sans danger négliger quelquefois le tems convenable au sommeil; mais les personnes foibles*

T A B L E

Et délicates ne le peuvent jamais avec sûreté

§. 5. Ces sortes de personnes doivent se coucher de bonne heure *Et* se lever matin. Leur sommeil en sera plus rafraichissant, *Et* ils en auront moins de besoin que s'ils se mettoient plus tard au lit. 93

§. 6. Les mauvais effets que produit le lit quand on y demeure long-tems le matin, *Et* l'avantage qu'il a y de se lever de bonne-heure. 93

§. 7. Reglement du jour pour les gens de Cabinet. 96

Précaution que doivent prendre les gens avancés en âge ou indisposés. 97

Règles pour conserver sa santé *Et* prolonger sa vie, tirées de ce qui concerne le sommeil *Et* les veilles. 97. *Et* suiv.

CHAPITRE IV.

De l'exercice Et du repos.

§. 1. **Q**Uoi qu'il en soit de l'état de la nature innocente, dans l'état où nous sommes, l'exercice est aussi nécessaire pour la santé que la nourriture même. 100.
L'effet de l'exercice est de conserver au sang *Et* aux autres humeurs leur fluidité, de maintenir les jointures souples *Et* pliantes,

T A B L E.

Et les fibres dans une tension convenable.

102

- §. 2. Du tems *Et* de l'occasion où il fut permis à l'homme d'user de l'aliment animal, *Et* de liqueurs fortes. 103

Raison pour laquelle cela lui fut permis. 104

- §. 3. Des différentes sortes d'exercices qui sont en usage, *Et* de ceux que l'on doit préférer aux autres. 105

Raison pourquoi les enfans se plaisent si fort à courir, sauter, gambader, *Et* à se donner toute sorte de mouvemens. 106

- §. 4. Plusieurs preuves du bien que l'exercice fait aux membres que l'on employe en différens travaux laborieux. 107

- §. 5. Usage de cette observation, qui consiste à donner aux parties du corps différens exercices, selon les différentes sortes de foiblesses *Et* d'infirmités dont elles sont affligées ou menacées. 108

Qu'il faut fixer les heures de l'exercice, *Et* quel est le tems le plus propre pour cela.

110

- §. 6. Trois conditions que doit avoir l'exercice pour faire tout son effet. *ibid.*

- §. 7. L'utilité du bain froid. 1. Pour conserver la transpiration libre *Et* facile. 112

2. Pour procurer aux humeurs une circulation libre à travers les plus petits vaisseaux. 113

3. Pour prévenir les rhumes *Et* le froid que l'on pourroit prendre, pour les prévenir,

T A B L E.

dis-je , en affermissant les fibres , & en resserant les conduits de la transpiration.

113

§. 8. Combien de fois , en quels cas , & de quelle maniere il faut prendre le bain froid.

114

§. 9. Qu'il est bon de se frotter le corps avec des brosses ou de vergettes , & de la grande utilité qu'on en retire.

115

Observation sur l'effet de ce frottement sur les Chevaux. là-même.

Qu'il faudroit employer ce même frottement , aussi-bien que le bain froid , pour les animaux dont nous mangeons la chair.

116

Règles pour la santé & pour la longue vie , tirées de ce qui concerne l'exercice & le repos.

117

C H A P I T R E V.

Des Evacuations & de leurs Obstructions.

§. 1. **L** Es matieres fécales dans les gens qui se portent bien sont d'une consistance mediocre.

120

Les causes des selles trop resserées , ou trop libres ; & comment elles découvrent la bonté ou la mauvaise qualité du regime dont on use.

122

T A B L E.

- Pourquoi le mercure purge quelquefois, au lieu de provoquer la salivation.** 122
- C'est par la même raison que les astringens & les opiates purgent.** là-même.
- §. 2. Erreur dangereuse de ceux qui veulent se donner de l'embonpoint & devenir gros & gras.** 122
- Autre faute que font ceux qui élèvent les enfans.** 124
- Excellente méthode pour produire une quantité convenable de chair, bonne & bien saine.** 126
- §. 3. Des selles liquides & purgatives marquent de l'intemperance dans le manger.** 126
- Du soulagement passager que l'on trouve à manger & à boire beaucoup dans les maux hystériques & les défaillances; & du mal que cela produit.** 127
- Cause ordinaire des maux de tête; des maux d'estomach, & des coliques.** 127
- D'où vient que les hystériques ont des suffocations.** là-même.
- §. 4. Véritable méthode de fortifier les nerfs relâchés,** 128
- Combien les gens qui se portent bien & qui sont temperans, vont de fois à la selle, là-même.**
- §. 5. Combien de tems les alimens demeurent dans le corps depuis qu'on les a pris jusqu'à ce qu'on les rende.** 129
- Que les mauvais effets d'une intemperance se**

T A B L E.

<i>font plus sentir le jour que l'on évacue les excréments de ce repas trop fort, qu'auparavant.</i>	130
<i>Conséquences de cette observation.</i>	131
<i>§. 6. Quelques alimens peu propres pour l'estomach ne laissent pas de fournir une bonne nourriture.</i>	132
<i>§. 7. & 8. De plusieurs sortes d'urines, & de ce qu'elles signifient.</i>	133
<i>Difference qu'il y a entre les eaux hystériques & celles que l'on rend dans les diabettes.</i>	134
<i>§. 9. Regime que doivent garder ceux dont les urines sont claires & pâles; & ceux qui les ont chargées & troubles.</i>	136
<i>§. 10. Danger de ceux qui rendent des urines d'un brun obscur, ou d'un rouge sale.</i>	137
<i>Des autres especes d'urines.</i>	137
<i>§. 11. D'une évacuation singulière qui se fait par les selles & par les urines, & de sa cause.</i>	138
<i>§. 12. Une transpiration empêchée est la cause de la plupart des maladies aiguës, & l'effet de quelques maladies Chroniques.</i>	140
<i>§. 13. Quand & comment il est dangereux de s'enrhumer.</i>	141
<i>Remede present & facile contre le rhume.</i>	142
<i>Peril qu'il y a à en différer la cure. là-même.</i>	

T A B L E.

§. 14. <i>Moyen d'entretenir la transpiration libre.</i>	143
<i>Inconvenient de son obstruction.</i>	144
<i>Observation sur l'usage & la cause finale des mouvemens convulsifs, de la toux, de l'éternuement, du ris, du baaillement, de l'action de s'étendre, &c.</i>	144
§. 15. <i>D'une salivation critique qui arrive à ceux qui ont les fibres relâchées.</i>	145
<i>Dans une maladie Chronique il faut faire attention à l'état des yeux & aux regards.</i>	146
<i>Raison de l'apparence des taches, des mouches, des atomes que les personnes bysteriques s'imaginent voir devant leurs yeux, & de l'affoiblissement de leur vûe, qui devient trouble & confuse.</i>	148
<i>De l'utilité de la salivation susdite.</i>	150
<i>De la vraie maniere dont il faut s'y conduire.</i>	
<i>Règles pour la santé & la prolongation de la vie, tirées de ce qui regarde les évacuations.</i>	151. & suiv.

CHAPITRE VI.

Des Passions.

§. 1. <i>Les Passions influent beaucoup sur la santé.</i>	153
<i>Quatre propositions fondamentales sur la matiere des Passions.</i>	ibid.

T A B L E.

Prop. I. *L'ame fait particulièrement sa demeure dans le cerveau, c'est là qu'elle reçoit les impressions des objets extérieurs; & que conformément à ces impressions elle excite des mouvemens dans le corps. là-même.*

Scholie. *Les passions se divisent en spirituelles & en animales, en égard aux différentes natures des objets extérieurs, & du sujet, corps ou esprit, qui reçoit immédiatement leurs impressions.* 156

Prop. II. *En quoi consiste l'union de l'ame & du corps.* *ibid.*

Scholie. *Quelques loix de cette union.* *ibid.*

Prop. III. *Il y a dans les esprits un principe actif de se mouvoir soi-même.* 157

Scholie. *Preuve de ce principe tirée de l'existence du mouvement.* *ibid.*

Prop. IV. *Il y a dans les esprits un principe analogue ou principe de gravité ou d'attraction qui est dans les corps.* 158

Scholie. *Nécessité de ce principe.* *ibid.*

Ce qui en reste dans l'état de la nature corrompue. 159

Coroll. I. *La nature du bien & du mal spirituel.* 160

Coroll. II. *Divisions des Passions en passions agréables & passions douloureuses.* 160

L'amour & la haine, & leurs dépendances. *ibid.*

§. 2. *Les passions par rapport aux effets qu'elles produisent sur le corps, doivent se di-*

T A B L E.

<i>vifer en passions aiguës & passions chroniques, de même que les maladies dont elles sont la cause.</i>	161
<i>Les effets des passions aiguës.</i>	<i>là-même.</i>
<i>Cause du soupir.</i>	162
<i>Cause de la rougeur.</i>	162
<i>Dans l'anxiété ou peine d'esprit, le poux est vite & la respiration courte.</i>	163
<i>Effet de la crainte & de la colere.</i>	163
<i>§. 3. Effets des passions chroniques.</i>	164
<i>De l'attention de l'ame fixée a une pensée ou à une idée.</i>	165
<i>Du chagrin, de la melancolie, de l'amour frustré, de l'orgueil.</i>	<i>là-même.</i>
<i>Effet de la continuité d'une même action dans les Fakirs des Indes.</i>	165
<i>De la pieuse melancholie.</i>	166
<i>§. 4. Les personnes délicates & valetudinaires doivent soigneusement éviter tout excès de passion; & pourquoi.</i>	166
<i>Les passions aiguës sont plus dangereuses que les passions chroniques.</i>	167
<i>§. 5. Effets differens des passions sur les differens temperamens.</i>	168
<i>1. Sur ceux dont les fibres ont beaucoup de ressort.</i>	<i>là-même.</i>
<i>2. Sur ceux dont les fibres sont dures & roides.</i>	<i>là-même.</i>
<i>3. Sur ceux qui ont des fibres engourdies & retirées.</i>	169
<i>§. 6. Que les maladies ou foiblesses des nerfs, qui servent aux operations de l'ame peu-</i>	

T A B L E.

vent quelquefois être gueries par les Medecins.	169
§. 7. Dans les autres cas, & lorsque les passions sont trop violentes, il n'y a de remede que dans la vertu, l'exercice de l'amour de Dieu, & les vûes de la Religion.	171
§. 8. L'efficacité de ce remede.	172
Règles pour conserver la santé & prolonger la vie, tirées du Chapitre des Passions.	174

C H A P I T R E VII.

Qui contient diverses Remarques qui n'ont pu se rapporter naturellement sous les Chapitres précédens.

§. 1. D E la difference qu'il y a entre les maladies aiguës & les maladies chroniques.	176
Ce que l'on doit attendre de la meacine en l'un & l'autre cas.	178
§. 2. Pourquoi plusieurs personnes sont prises de maladies chroniques vers la 35. ou trente-sixième année de leur vie : & pourquoi quelques-uns le sont plus-tôt.	179
§. 3. Le plus grand nombre des maladies chroniques dangereuses procede du scorbut,	

T A B L E.

ou sont compliquées avec le scorbut.	182
Pourquoi le scorbut est si commun en Angleterre.	183
De quelle maniere il est produit.	là-même.
Pourquoi les maladies chroniques sont plus communes en Angleterre que dans les climats plus chauds.	184
Raison pourquoi tant de gens se donnent la mort à eux-mêmes en Angleterre.	185
Pourquoi le scorbut ne se guerit presque jamais, ou jamais parfaitement.	186
Par quels moyens le scorbut peut-être entièrement guéri.	ibid.
Ce qui peut rendre la vie tolerable à ceux qui ne veulent pas souffrir la peine d'une cure entière & parfaite.	187
Les semences & les jeunes rejettons des plantes sont propres dans cette maladie, parce qu'ils n'ont point de sels grossiers.	187
Reflexion sur le grand usage du régime ou de la diète & de l'exercice dans la cure des maladies chroniques.	189
§. 4. De la nature des fibres du corps animal & de leurs différentes sortes.	ibid.
Règles pour connoître si les fibres sont elastiques ou bandées, fortes & roides ou foibles & relâchées.	191
§. 5. Les causes & les occasions des fausses couches, ou de l'avortement.	193
Régime & remèdes propres à les prévenir.	195
§. 6. Régime pour les personnes délicates & les gens d'étude, par rapport aux saisons de l'année.	199

T A B L E.

§. 7. Règles pour les vêtements suivant les différentes saisons.	199
Danger qu'il y a de se tenir toujours chaudement & de porter de la flanelle.	200
Danger qu'il y a de s'accoutumer à suer. <i>ibid.</i>	
Difference qu'il y a entre la sueur & une transpiration libre & entiere.	202
§. 8. De l'utilité qu'il y a à se raser souvent la tête & le visage, & à se laver & se racler les pieds.	203
L'avantage d'une pleine & libre transpiration à la plante des pieds.	204
§. 9. Précaution que les gens d'étude doivent prendre, quand ils lisent ou qu'ils écrivent, & quelle est alors la meilleure posture du corps.	205
Les inconveniens qu'il y a d'en user autrement.	206
§. 10. Précaution tout-à-fait necessaire aux gens qui sont gros & gras.	208
§. 11. Deux avis importans aux personnes avancées en âge.	209
L'avantage qu'il y a de se retirer dans un climat chaud sur le déclin de l'âge.	214
§. 12. Il y a de la folie à esperer une guérison entiere & parfaite des maladies chroniques.	212
Malheurs auxquels cette vaine esperance conduit les gens valetudinaires.	213
Methode originale & unique pour la cure de la plupart des maladies chroniques.	215
La necessité de cette methode.	216

T A B L E

Son efficacité.	217
§. 13. De la grande utilité de l'Opium.	218
La manière dont il opere.	ibid.
Les biens qu'il fait en cette manière.	219
Comment il guérit la diarrhée.	221
En quel cas il est d'un grand usage.	222
En quelles occasions il faut se servir de l'opium solide, & quelles sont celles où il faut employer le Laddanum liquide.	ibid.
Quels sont les vehicules qui lui sont propres en differens cas.	ibid.
En quelle doze on le doit donner.	223
Que l'opium donné en trop forte doze ne donne pas la mort si facilement qu'en se l'ima-gine communément.	224
§. 14. Grand secret pour vivre long-tems.	225
Quoique par le grand âge les solides doivent nécessairement se durcir, en sorte qu'ils empêchent la circulation, on peut néanmoins retarder cet effet, en subtilisant les fluides par une nourriture mince, liquide, & maigre.	226
La manière dont cela se fait.	ibid.
Du sang délié que l'on appelle communément & que l'on croit qui doit être appelé sang poreux.	227
Quel est le meilleur sang, & pour quelles raisons on doit le croire tel.	228
Des grands avantages de la temperance.	229
Règles mêlées, pour la conservation de la santé, & la prolongation de la vie.	231

Fin de la Table.